



**Ministério  
da Educação**

Direção Nacional de Educação

# PROGRAMA DA DISCIPLINA DE **EDUCAÇÃO FÍSICA** DO

2º CICLO DO ENSINO BÁSICO OBRIGATÓRIO

AGOSTO 2018



**Ministério  
da Educação**

Direção Nacional de Educação

# PROGRAMA DA DISCIPLINA DE **EDUCAÇÃO FÍSICA** DO

2º CICLO DO ENSINO BÁSICO OBRIGATÓRIO

## ÍNDICE

|  |     |
|--|-----|
| <b>1. INTRODUÇÃO</b> .....   | 4   |
| <b>2. FINALIDADES DA APRENDIZAGEM DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b> .....   | 6   |
| 2.1. APRENDIZAGENS DOS ALUNOS NO FINAL DO 2.º CICLO DO EBO (5º AO 8º ANO).....                                     | 7   |
| 2.2. ARTICULAÇÃO COM O 1º CICLO DO EBO .....   | 9   |
| <b>3. ROTEIROS DE APRENDIZAGEM</b> .....   | 10  |
| 3.1. INTRODUÇÃO.....   | 10  |
| 3.2. ROTEIRO DE APRENDIZAGEM PARA O 2º CICLO DO EBO .....  | 11  |
| 3.2.1. <i>Propósito principal do Professor no ensino da disciplina de Educação Física no 2º Ciclo do EBO</i> ..... | 14  |
| 3.3. INDICAÇÕES METODOLÓGICAS GERAIS PARA O ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO EBO .....                                 | 18  |
| 3.4. MÉTODOS DE ENSINO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....  | 19  |
| 3.4.1. <i>Princípios Metodológicos da disciplina de Educação Física</i> .....                                      | 19  |
| 3.4.2. <i>Meios de ensino de Educação Física</i> .....   | 20  |
| 3.4.3. <i>Recomendações para o ensino de alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE)</i> .....              | 22  |
| 3.4.4. <i>Orientações pedagógicas para a integração das Temáticas Transversais</i> .....                           | 24  |
| <b>4. QUADRO DE RECURSOS</b> .....   | 27  |
| 4.1. 5º ANO DE ESCOLARIDADE .....  | 27  |
| 4.2. 6º ANO DE ESCOLARIDADE .....  | 45  |
| 4.3. 7º ANO DE ESCOLARIDADE .....  | 65  |
| 4.4. 8º ANO DE ESCOLARIDADE .....  | 84  |
| <b>5. AVALIAÇÃO</b> .....  | 103 |
| 5.1. ORIENTAÇÕES GERAIS PARA A AVALIAÇÃO NO 2º CICLO .....   | 103 |
| 5.1.1. <i>Critérios de Avaliação</i> .....   | 104 |
| 5.1.2. <i>Instrumentos de Avaliação em Educação Física para o 1º Ciclo do EBO</i> .....                            | 105 |
| 5.1.3. <i>Proposta de classificação em Educação Física para o 1º Ciclo do EBO</i> .....                            | 106 |
| 5.1.4. <i>Proposta de Avaliação em Educação Física para o 1º Ciclo do EBO</i> .....                                | 109 |
| 5.1.5. <i>Avaliação para alunos com necessidades Educativas Especiais</i> .....                                    | 114 |
| 5.1.6. <i>Avaliação de alunos (as) com atestado médico em Educação Física para o 1º Ciclo do EBO</i> .....         | 115 |
| <b>6. RECURSOS EDUCATIVOS RECOMENDADOS</b> .....   | 116 |
| <b>7. BIBLIOGRAFIA</b> .....   | 117 |

# 1. INTRODUÇÃO

## Fundamentos

O movimento está presente em todas as fases do desenvolvimento humano, tanto na parte motora quanto na parte cognitiva. A Educação Física, através de jogos, desportos, danças, lutas, diversas formas de ginásticas e movimentos, influencia esse desenvolvimento e comportamentos, transmitindo valores, seja como prática nos momentos de lazer, ou como possibilidade para atuação profissional.

A Educação Física deve ser vista como um importante veículo de desenvolvimento da pessoa humana. Voltado ao desenvolvimento do indivíduo em todos os aspectos, procura contribuir para a formação de um sujeito que conheça e reconheça seu próprio corpo em movimento, valorizando aspectos da cultura corporal e o conhecimento científico, voltados à uma diversidade cultural e social da disciplina, manifestada nos gêneros, raças, religiões, limitações físico-motoras, faixas etárias, atitudes de autoestima, autoconfiança e valorização do ser humano, estabelecendo metas pessoais otimizando os resultados. Dessa forma a disciplina não pode ser desvinculada do processo educacional, nem apenas vista como o ensino de técnicas e táticas, deve ser trabalhada na sua totalidade e ser encarada como área que produz conhecimento e proporciona uma formação ampla voltada à formação do cidadão crítico.

O desenvolvimento humano inclui todas as mudanças contínuas que ocorrem desde a concepção ao nascimento, e desde o nascimento até à morte. A criança desenvolve-se graças à motricidade, que vai modificando e organizando intimamente os sistemas do corpo humano, cabendo ao (à) professor (a) conhecer as diferentes fases do desenvolvimento motor da criança.

Desta forma, a educação física escolar deve favorecer a aquisição de um repertório de movimentos, habilidades motoras e desenvolvimento ou melhoramento da coordenação neuromuscular, assim como a aquisição de competências pessoais, sociais e culturais, nomeadamente, em situações de socialização/multiculturalidade, cooperação/competição. Por outro lado, é cada vez mais divulgada a certeza da necessidade de se promover estilos de vida saudáveis e quantidade suficiente de atividade física regular, gratificante e culturalmente significativa, pelos benefícios que se podem alcançar com esses hábitos e atitudes, além da influência na prevenção de doenças cardiovasculares, do sobrepeso, obesidade e do desgaste do aparelho locomotor.

A atividade física regular deve ser considerada como uma necessidade biológica, podendo contribuir para reduzir o problema do sedentarismo. Por sua vez, a **educação para a saúde, em Educação Física** deverá ser vista principalmente como um objetivo a longo

prazo, de forma a preparar o (a) aluno (a) para estilos de vida ativos, passando pelo aumento do conhecimento dos agentes ou condições que influenciam a saúde.

Tendo em conta os novos desafios da Educação Física, e aceitando a estrutura da educação de inclusão social e inter-culturalidade, a disciplina possibilita à todos o acesso à prática de atividades físico-desportivas, promovendo hábitos saudáveis de forma permanente, além de despertar valores de cidadania, insistir na diminuição de atividades físicas de lazer sedentárias promovendo estilos de vida mais ativos.

Acompanhando a evolução e complexidade do processo ensino – aprendizagem é suposto que na disciplina de Educação Física, à semelhança das outras áreas disciplinares, haja uma correlação entre os programas fazendo a interligação entre os ciclos do EBO. Neste programa pressupõe-se que no **1ºCiclo** tenham sido lecionados conteúdos relacionados com as habilidades motoras, perícia e manipulação, jogos, danças, entre outros, com o objetivo de introduzir os alunos numa aprendizagem formalmente estabelecida. No **2ºCiclo** surge uma grande variedade de unidades didáticas de modo a permitir aos alunos uma maior vivência e um conjunto de práticas mais sistematizadas e diversificadas dando continuidade ao trabalho desenvolvido nos anos anteriores.

#### **Recomendações:**

Segundo orientação da OMS (Organização Mundial de Saúde) o ideal para as crianças e jovens entre os 5 e 17 anos de idade seria acumular um mínimo de 60 minutos por dia de atividade física moderada ou vigorosa, por forma a prevenir doenças. Atualmente as aulas do 2º Ciclo do EBO, estão distribuídas em duas horas semanais, pelo que é importante não organizar aulas com espaçamentos alargados ou muito próximas durante a semana (Ex: aulas segunda feira e quarta/quinta feira, mas nunca segunda e sexta feira ou segunda e terça feira). Por outro lado, estamos cientes que ao longo do processo ensino aprendizagem, inúmeras situações deverão ser objeto de uma deliberação pedagógica e de uma gestão flexível, aberta e adequada à especificidade de cada aluno, de acordo com a realidade educativa e as condições locais nas quais se pretende implementar o programa.

Recomenda-se a promoção de formações e reciclagem, para capacitar e reciclar os professores, na sua prática pedagógica, permitindo assim o acompanhamento das novas propostas do processo ensino-aprendizagem.

## 2. FINALIDADES DA APRENDIZAGEM DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O corpo é um componente fundamental da atividade pedagógica, e a Educação Física tem assim a possibilidade de introduzir no meio escolar, elementos essenciais para o desenvolvimento integral da criança, proporcionando experiências com o corpo, que se constitui assim em oportunidade de educação e formação. Deste modo, promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.

Neste quadro, a disciplina de Educação Física persegue um conjunto de finalidades que visa o seguinte desenvolvimento nos alunos do Ensino Básico Obrigatório:

### **Perspetiva da qualidade de vida, saúde e bem-estar:**

- Prevenir sobrepeso, obesidade, doenças cardio-vasculares, e o desgaste do aparelho locomotor;
- Adquirir competências para determinar a intensidade do esforço físico de forma manual, mediante a medição e controlo da frequência cardíaca por minuto, reduzindo as altas pressões sanguíneas (PA);
- Contribuir na aquisição de hábitos higiénicos, posturais, e de estilo de vida saudável, durante e após a aula;
- Fortificar os ossos e os tecidos conjuntivos e melhorar o metabolismo (elevando a taxa metabólica de repouso);
- Promover a autoestima das crianças, reduzindo problemas de saúde mental, ansiedade e *stress* emocional;
- Aumentar a capacidade de concentração e foco, otimizando o raciocínio, facilitando a aprendizagem e o sucesso do rendimento escolar;
- Auxiliar no controlo da diabetes (tipo I e II – melhorando a sensibilidade à insulina);
- Reduzir os riscos de lesões;
- Melhorar a qualidade do sono.

### **Perspetiva da prática de atividade física e desportiva:**

- Aumentar a capacidade de consumo de oxigénio e a tonicidade muscular, favorecendo o crescimento normal;
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas, melhorando a aptidão física de modo harmonioso e adequado, às necessidades de desenvolvimento do (a) aluno (a);
- Estimular o raciocínio rápido e lógico através da leitura de situações de jogo;
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das

diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral do (a) aluno (a), através da prática desportiva nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa, atividades expressivas (danças), jogos tradicionais, jogos prês-desportivos e minis.

**Perspectiva da interação social e cultural:**

- Melhorar a interação e inclusão social;
- Reduzir a agressividade;
- Promover a cultura através de jogos e danças tradicionais;
- Desenvolver valores e atitudes positivas em relação ao colega e “próximo” (cooperação, cordialidade e respeito, iniciativa e participação, entreatuda e solidariedade, empenho, espírito desportivo e fair-play, compromisso e responsabilidade, Cidadania e espírito democrático, justiça e honestidade, disciplina e rigorosidade, tolerância, autonomia, diversão, exigência, frontalidade, equidade);
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando a higiene, a segurança pessoal e coletiva, a consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

**2.1. Aprendizagens dos alunos no final do 2.º Ciclo do EBO (5º ao 8º ano)**

O percurso educativo do aluno no Ensino Básico Obrigatório deve ser organizado em torno da diferenciação e relação entre os diferentes tipos de atividades físicas, que caracterizam cada uma das áreas e subáreas identificadas nas “Finalidades da Educação Física do Ensino Básico Obrigatório”.

No 2º Ciclo do EBO deve assegurar-se que os (as) alunos (as) participem em situações características da aprendizagem dos Jogos Tradicionais, Pré Desportivos, Minis e Formais, da Ginástica, do Atletismo, dos Desportos de Raquetas, de Combate, das Atividades Rítmicas Expressivas e da Dança, por forma a garantir o ecletismo da Educação Física e promover o desenvolvimento multilateral das crianças e jovens.

No final deste ciclo os (as) alunos (as) devem ser capazes de:

- Desenvolver a coordenação dinâmica geral a partir de formas de locomoção complexa, participando em atividades rítmicas e jogos coletivos;
- Desenvolver a coordenação dinâmica segmentada, produzindo respostas aos estímulos sensoriais em relação olho – mão, olho – pé e mão – pé;
- Comparar seu desempenho motor com os dos colegas e construir formas de jogos participativos e inclusivos;
- Distinguir a maneira mais adequada de utilizar suas habilidades no desenvolvimento do jogo de forma imediata com menor gasto energético;
- Descobrir diferentes ritmos que pode criar com seu corpo utilizando a linguagem métrico-musical;
- Melhorar a agilidade através de movimentos rápidos e fluídos, provocando respostas controladas pelo esforço físico;
- Manipular e controlar diversos objetos (bolas, arcos, cordas, balões, etc.), adaptando seus desenhos às habilidades motoras básicas, como lançar, agarrar e bater...;
- Gerar interação pessoal e comunicação com os colegas;
- Reconhecer a relação da expressão verbal com a expressão gestual inspirada nas vivências corporais;
- Distinguir suas próprias capacidades físicas e motoras na construção de jogos motores coletivos;
- Identificar os elementos que constroem os jogos motores e reconhecer as noções de ataque, defesa, cooperação, oposição e superação;
- Utilizar a linguagem corporal para exteriorizar e comunicar ideias, emoções e sensações explorando aspectos da sua própria identidade e dos demais;
- Reconhecer as características das etapas do processo criativo e identificar nele uma possibilidade para a construção de ações novas e originais;
- Utilizar a combinação de distintos padrões básicos de movimento (habilidades motoras gerais), dando um sentido próprio (conduta motora) participando de atividades de iniciação desportiva;
- Melhorar a coordenação e o controlo dinâmico do corpo, a partir das diferentes sequências rítmicas;
- Estimular a experiência motora de forma a que possam transferi-la para situações problemáticas que apareçam;

- Construir ações motoras baseando-se na análise prévia, durante e depois da sua atuação em situações presentes, dentro e fora do contexto escolar;
- Desenvolver o pensamento criativo e gerar respostas motoras certas para plantear e solucionar problemas em jogos modificados;
- Desenhar e organizar eventos desportivos e recreativos num ambiente de cordialidade e respeito, utilizando o aprendizado em diferentes contextos;
- Reconhecer atividades que resgatem as tradições da sua região/ilha, transferindo-as para o contexto escolar, contribuindo assim para a aquisição da identidade cultural;
- Participar em atividades físico - desportivas e educativas, demonstrando capacidades condicionais e coordenativas adequadas, manifestando domínio do seu corpo em situação estática ou dinâmica, utilizando os recursos técnicos, organizacionais, éticos e cooperativos;
- Participar ativamente em atividades desportivas, exercendo funções de árbitro durante jogos de aplicação, jogos intra-turmas e inter-turmas, colaborando com os outros, respeitando as regras do jogo, colegas e adversários, aplicando hábitos de higiene pessoal e ambiental dentro e fora do contexto escolar;
- Participar em atividades rítmicas, jogos lúdicos e exploração da natureza, aplicando práticas pedagógicas referentes ao tema da saúde, agindo individual e coletivamente na preservação do meio ambiente;
- Capacidade de perceber e diferenciar os jogos minis do jogo formal;

## **2.2. Articulação com o 1º CICLO do EBO**

O 2º ciclo do EBO é a fase da consolidação dos conhecimentos adquiridos no ciclo anterior. O (a) aluno (a) quando entra no 2º ciclo do EBO deve ter um conjunto de competências adquiridas para poder compreender e adquirir novas competências capazes de o (a) levar a cumprir tarefas motoras e habilidades individuais e coletivas, a fim de cumprir o objetivo dos desportos coletivos e individuais que são conteúdos “inovadores” deste ciclo. Logo a abordagem das diversas modalidades desportivas acontece através dos desportos minis, sem deixar de lado o elemento lúdico apresentando como elemento principal o “jogo adaptado” e de acordo às idades e capacidades da criança.

A articulação com o 1º ciclo é realizada através da consolidação de diferentes conceitos, abordando os conteúdos de uma forma mais geral e global, e no 2º ciclo os mesmos devem ser trabalhados de uma forma mais específica e mais aprofundada.

No 1º ciclo, os momentos de aprendizagem, vivência das habilidades motoras e desenvolvimento das capacidades motoras são encarados de forma lúdica sobretudo no primeiro e no segundo ano. As aprendizagens privilegiam a familiarização com as habilidades básicas que servem de base para atividades mais complexas, abordadas nos anos posteriores.

### **3. ROTEIROS DE APRENDIZAGEM**

#### **3.1. Introdução**

A Educação Física como conteúdo do 2º Ciclo do Ensino Básico Obrigatório, visa integrar influências culturais e naturais, objetivar a aprendizagem e desenvolver hábitos motores, utilizando atividades físicas. Visa também promover a educação essencial para a saúde e reconhecer as práticas corporais ao desenvolvimento de valores, para a conquista de estilo de vida ativo.

Neste sentido, é de extrema importância a inclusão da Educação Física no 2º Ciclo do EBO. Pelo que o (a) professor (a) deve ter em consideração os conhecimentos teóricos relacionados com a saúde e higiene do meio, o corpo humano, as formas de postura corporal nas suas aulas, por forma a incrementar uma maior prática de atividade física.

A este nível a proposta deve ter como pressupostos a riqueza e a diversidade das tarefas motoras propostas à criança com o objetivo de contribuir para a melhoria e enriquecimento na formação da personalidade. Visto que nesta fase, regista-se uma relação mais equilibrada, quer biológica quer psíquica que facilita a assimilação dos movimentos, contribuindo para o enriquecimento do seu vocabulário motor.

A inclusão de atividades desportivas resulta da necessidade de promover a aquisição de autoconfiança por parte do (a) aluno (a). Através do êxito, sente-se estimulada (o) para outra tentativa e assim começa a compreender as suas próprias capacidades e limitações. A criança, ao participar em atividades de grupo ou equipa adquire competências básicas que lhe possibilitarão uma integração adequada com reflexos positivos no rendimento escolar e na sua orientação futura, tais como: solidariedade, autoestima, amizade, participação, respeito e a competitividade, entre outros.

A criança, nesta idade, possui uma capacidade de abstração considerável, uma adequada adaptação ao meio que a rodeia e uma clara atitude de autocrítica. Portanto, é essencial a sua participação em atividades desportivas. Torna-se reflexiva em relação ao meio, pela ação que exerce procurando afirmar-se. Assim como, demonstra uma vontade de

criar coisas novas, e o gosto pelo ritmo, imaginação e curiosidade. Também aumenta o interesse em si própria na procura da sua identidade.

No 2º Ciclo o programa deve fortalecer o desenvolvimento de competências parciais desta disciplina, na classe e no ciclo. Deve ainda, apresentar conteúdos que contribuem para a organização, desenvolvimento integral do aluno, elevação das capacidades, habilidades motoras e a criação de hábitos de vida saudáveis.

No que toca, aos jogos e danças tradicionais deve-se ter em conta que cada região tem aspectos importantes para a vida da comunidade, pelo que o seu tratamento deve permitir o respeito de modo a evitar contradições entre a escola e a mesma.

Como um todo o programa é flexível, permitindo ao professor planificar as suas aulas de acordo com as condições que a escola apresenta, de modo a contribuir para a formação integral do aluno.

### 3.2. Roteiro de aprendizagem para o 2º ciclo do EBO

#### ORGANIGRAMA DE CONTEUDOS PARA O 2º CICLO

| Área   | 5º Ano | 6º Ano | 7º Ano | 8º Ano |
|--|--------|--------|--------|--------|
| <b>Capacidades Condicionais</b> (Força, Flexibilidade, Resistência e velocidade) | X      | X      | X      | X      |
| <b>Capacidades Coordenativas</b>   | X      | X      | X      | X      |
| <b>Corpo Humano e Movimento</b>  |        | X      | X      | X      |
| <b>Atividade Rítmica Expressiva e Danças Tradicionais</b>                        | X      | X      |        |        |
| <b>Danças Tradicionais e Modernas</b>  | X      | X      | X      | X      |
| <b>Modalidades Individuais</b>   |        |        |        |        |
| Ginástica Rítmica  | X      | X      | X      | X      |
| Ginástica de Solo  | X      | X      | X      | X      |
| Ginástica de Aparelhos   |        |        | X      | X      |
| Ginástica Acrobática   | X      | X      | X      | X      |
| Atletismo  |        |        | X      | X      |
| <b>Modalidades Coletivas</b>   |        |        |        |        |
| Brincar ao Atletismo ( <i>Kids' Athletics</i> )                                  | X      | X      |        |        |
| Mini Andebol   | X      | X      |        |        |
| Mini Basquetebol   | X      | X      |        |        |
| Futsal Mini  | X      | X      |        |        |
| Mini Voleibol  | X      | X      |        |        |
| <b>Jogos e brincadeiras (Cooperativos / Motivacionais)</b>                       |        |        |        |        |
| Jogos Tradicionais (JT)  | X      | X      | X      | X      |
| Jogos Pré-Desportivos (JPD)  | X      | X      | X      | X      |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futsal e Basquetebol) |   |   | X | X |
| <b>Modalidades Facultativas</b>  |   |   |   |   |
| Atividades de combate  | X | X | X | X |
| Jogos de Raqueta   | X | X | X | X |
| Jogo de xadrez   | X | X | X | X |
| Corfebol   | X | X |   |   |

**ORGANIGRAMA DE CONTEUDOS DAS MODALIDADES  
PARA O 2º CICLO**

| MODALIDADES   | CONTEÚDOS  | 5º ANO | 6º ANO | 7º ANO | 8º ANO |
|---|--|--------|--------|--------|--------|
| <b>Capacidades Motoras (condicionais e coordenativas)</b> | Desenvolvimento Físico Geral, com e sem aparelho                             | X      | X      | X      | X      |
| <b>Atividades Rítmicas Expressivas e Dança</b>            | Mímica   | X      | X      |        |        |
|   | Imitação   | X      | X      |        |        |
|   | Dramatização   | X      | X      | X      | X      |
|   | Representação  | X      | X      | X      | X      |
|   | Interpretação  | X      | X      | X      | X      |
|   | Danças Tradicionais  | X      | X      | X      | X      |
|   | Danças Modernas  |        |        | X      | X      |
| <b>Modalidades individuais</b>                            |  |        |        |        |        |
| <b>Ginástica de solo (Elementar e Avançado)</b>           | Regras básicas, identificação da modalidade, tipos de competição e aparelhos | X      | X      | X      | X      |
|   | Cambalhota ou rolamento à frente   | X      | X      | X      | X      |
|   | Rolamento à retaguarda   | X      | X      | X      | X      |
|   | Pino   | X      | X      | X      | X      |
|   | Roda   | X      | X      | X      | X      |
|   | Rodada   | X      | X      | X      | X      |
|   | Elementos de Equilíbrio (Avião, Bandeira)                                    | X      | X      | X      | X      |
|   | Posições de Flexibilidade (Ponte; Espargata frontal e lateral; vela)         | X      | X      | X      | X      |
|   | Saltos (ao eixo, encarpado, tesoura, em extensão)                            | X      | X      | X      | X      |
|   | Voltas e piruetas com e sem salto  | X      | X      | X      | X      |
|   | Afundos frontal e lateral  | X      | X      | X      | X      |
|   | Sequências   | X      | X      | X      | X      |
| <b>Ginástica Rítmica (Introdutório)</b>                   | Regras básicas, identificação da modalidade, tipos de competição e aparelhos | X      | X      | X      | X      |
|   | Mãos Livres  | X      | X      |        |        |
|   | Bola   | X      | X      |        |        |
|   | Corda  |        |        | X      | X      |
|   | Arco   |        |        | X      | X      |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
|  | Sequências  | X | X | X | X |
|  | Exercícios de conjunto  |   |   | X | X |
| <b>Ginástica Acrobática (Introdutório)</b>     | Regras básicas, identificação da modalidade, tipos de competição, aparelhos e segurança | X | X | X | X |
|  | Pegas   | X | X |   |   |
|  | Funções específicas   | X | X | X | X |
|  | Posições de Base  | X | X | X | X |
|  | Técnicas de subida  | X | X | X | X |
|  | Montes e desmontes  | X | X | X | X |
|  | Figuras acrobáticas   | X | X | X | X |
| <b>Atletismo (introdutório)</b>                | Corrida de Velocidade   |   |   | X | X |
|  | Corrida de Resistência  |   |   | X | X |
|  | Marcha  |   |   | X | X |
|  | Corrida de Barreiras  |   |   | X | X |
|  | Corrida de Estafetas  |   |   | X | X |
|  | Salto de tesoura  |   |   | X | X |
|  | Salto em Altura   |   |   | X | X |
|  | Salto em Comprimento  |   |   | X | X |
| <b>Modalidades Facultativas (Introdutório)</b> | Atividades de raquetas (tênis de mesa, tênis de campo)                                  | X | X | X | X |
|  | Atividades de combate (capoeira, karatê, judô, etc)                                     | X | X | X | X |
|  | Xadrez  | X | X | X | X |

**ORGANIGRAMA DE CONTEÚDOS DAS MODALIDADES COLETIVAS  
PARA O 2º CICLO**

| MODALIDADES  | CONTEÚDOS                           | 5º ANO | 6º ANO | 7º ANO | 8º ANO |
|--|-------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Modalidades Coletivas</b>                                       |                                     |        |        |        |        |
| <b>Brincar ao Atletismo (Kids' Athletics) (Elementar/Avançado)</b> | <b>Estafetas de Velocidade</b>      | X      | X      | X      | X      |
|  | <b>Multi-saltos</b>                 | X      | X      | X      | X      |
|  | <b>Transposição de obstáculos</b>   | X      | X      | X      | X      |
|  | <b>Multi-Lançamentos</b>            | X      | X      | X      | X      |
|  | <b>Resistência em circuito</b>      | X      | X      | X      | X      |
| <b>Mini Andebol (Elementar/Avançado)</b>                           | <b>Recepção</b>                     | X      | X      |        |        |
|  | <b>“Armar o braço”</b>              | X      | X      |        |        |
|  | <b>Passe</b>                        | X      | X      |        |        |
|  | <b>Drible</b>                       | X      | X      |        |        |
|  | <b>Remate</b>                       | X      | X      |        |        |
|  | <b>Fintas</b>                       | X      | X      |        |        |
|  | <b>Ações Táticas ofensivas</b>      | X      | X      |        |        |
|  | <b>Ações Táticas defensivas</b>     | X      | X      |        |        |
| <b>Mini Basquetebol (Elementar/Avançado)</b>                       | <b>Recepção</b>                     | X      | X      |        |        |
|  | <b>Ação de tripla ameaça</b>        | X      | X      |        |        |
|  | <b>Passe</b>                        | X      | X      |        |        |
|  | <b>Drible</b>                       | X      | X      |        |        |
|  | <b>Lançamento</b>                   | X      | X      |        |        |
|  | <b>Fintas e mudanças de direção</b> | X      | X      |        |        |
|  | <b>Ações Táticas ofensivas</b>      | X      | X      |        |        |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   | <b>Ações Táticas defensivas</b>                 | X | X |   |   |
| <b>Futsal – Mini (Elementar/Avançado)</b>   | Recepção  | X | X |   |   |
|   | Passe   | X | X |   |   |
|   | Condução de bola                                | X | X |   |   |
|   | Remate  | X | X |   |   |
|   | Fintas e mudanças de direção                    | X | X |   |   |
|   | Ações Táticas ofensivas                         | X | X |   |   |
|   | Ações Táticas defensivas                        | X | X |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
| <b>Mini Voleibol (Elementar/Avançado)</b>   | Posição Base                                    | X | X |   |   |
|   | Deslocamentos                                   | X | X |   |   |
|   | Toque de dedos                                  | X | X |   |   |
|   | Manchete  | X | X |   |   |
|   | Remate  | X | X |   |   |
|   | Bloco   | X | X |   |   |
|   | Serviço   | X | X |   |   |
|   | Ações Táticas ofensivas                         | X | X |   |   |
|   | Ações Táticas defensivas                        | X | X |   |   |
| <b>Jogos Tradicionais (Elementar/Avançado)</b>  | Jogos da região                                 | X | X | X | X |
|   |   |   |   |   |   |
| <b>Jogos pré-desportivos (Elementar/Avançado)</b>   | Jogos de oposição                               | X | X | X | X |
|   | Jogos de intercepção                            | X | X | X | X |
|   | Jogo de perseguição                             | X | X | X | X |
| <b>Jogos desportivos coletivos (introdutório /Elementar)</b>  | Andebol (Ações técnicas e táticas)              |   |   | X | X |
|   | Futsal (Ações técnicas e táticas)               |   |   | X | X |
|   | Basquetebol (Ações técnicas e táticas)          |   |   | X | X |
|   | Voleibol (Ações técnicas e táticas)             |   |   | X | X |
| <b>Sugestões de Modalidades Facultativas Individuais e coletivas, abertas às escolhas do professor e condições da escola:</b> | Corfebol  | X | X | X | X |
|   | Badminton                                       |   |   | X | X |
|   | Taekwondo                                       | X | X | X | X |
|   | Natação   |   |   | X | X |
|   | Escalada  |   |   | X | X |
|   | Desportos de Praia                              | X | X | X | X |
|   | Patinação / Skate                               | X | X | X | X |
|   | Exploração da natureza (montanhismo e campismo) | X | X | X | X |
|   | OBS: Entre outros                               |   |   |   |   |

### 3.2.1. Propósito principal do Professor no ensino da disciplina de Educação Física no 2º Ciclo do EBO

O programa não substitui a capacidade de decisão pedagógica do (a) professor (a), quer no que diz respeito à seleção, organização e aplicação dos processos formativos, quer na periodização dos objetivos em cada ano, na definição dos níveis de exigência, na realização desses objetivos e ainda na escolha da avaliação a realizar.

Atribui-se, assim, aos (às) professores (as) a responsabilidade de escolher e aplicar

as soluções pedagógicas e metodológicas mais adequadas, investindo as competências profissionais desenvolvidas na sua formação, para que os efeitos da atividade do aluno correspondam aos objetivos dos programas, utilizando os meios que lhe são atribuídos para esse fim.

Ao abordar a disciplina de forma recreativa, o (a) professor (a) possibilita à criança fazer o transfere das aprendizagens para os seus tempos livres, tornando-as parte integrante de sua vida. Através da **competição bem orientada**, a criança aprende a **aceitar a derrota e o fracasso sem humilhação** e a **aceitar a vitória sem vanglória**, de forma saudável. A criança desenvolve o controlo corporal, ritmo, força muscular, equilíbrio, orientação espacial, coordenação óculo-manual, coordenação motora fina, o senso de prioridade e o espírito da amizade, de forma lúdica.

Em educação física temos alguns **procedimentos de ensino**: **a) Organização** (dos conteúdos e meios de ensino e da turma); **b) Explicação** (clara, breve e concisa); **c) Demonstração** (pelo (a) professor (a), aluno (a) ou meios audiovisuais); **d) Repetição** (consolidar); **e) Correção** (coletiva ou individual, estimulando o reforço positivo); **f) Progressão** (do mais fácil para o mais difícil).

#### **a) Organização:**

O (A) professor (a) deve **organizar os conteúdos** pedagógicos a serem abordados, para que possibilite à criança o desenvolvimento das suas capacidades, desencadeando assim modificações necessárias quer a nível de competências, quer a nível de atitudes (“saber ser, fazer e estar”). Deverá pressupor aspetos importantes para a aprendizagem, nomeadamente a diversidade de estímulos (experiências variadas), a duração desses estímulos (se repetem muito ou pouco) e a fixação (hábitos de rotina).

Recomenda-se, inclusivamente que, na gestão do programa em cada ano, o (a) professor (a) estabeleça objetivos mais complexos, com base na avaliação formativa dos (as) alunos (as), beneficiando o desenvolvimento do currículo real e o sucesso deste em Educação Física. Pois, ele deve utilizar uma metodologia de avaliação contínua, parte integrante da aprendizagem, partindo do princípio, de que o (a) aluno (a) não deve aprender para ser avaliado, mas sim, deve ser avaliado (a) durante o processo de ensino, para conseguir melhores resultados durante a sua aprendizagem.

Nesta perspectiva de trabalho pedagógico, as metas dos programas devem constituir também objeto de motivação aos (às) alunos (as), inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física, na escola e ao longo

da vida.

A falta de espaço apropriado e materiais para as aulas de educação física, são uns dos grandes constrangimentos do ensino da disciplina nas escolas, o que põe em causa a qualidade do ensino da disciplina. Desta forma o (a) professor (a) deverá ser bastante **criativo na rentabilização do espaço** disponível, organizando grupos com poucos (as) alunos (as) para garantir elevado tempo de empenhamento motor e oportunidades de aprendizagem. No que toca ao fraco recurso de materiais para as aulas, o (a) professor (a) deverá fazer uso da implementação dos jogos tradicionais e a construção de **materiais reciclados (EX: fazer cones e barreiras com garrafas de plástico; construir bolas de meia; discos de cartão; etc..)**, por forma a colmatar estas dificuldades. Cabe ao (a) professor (a) preservar e salvaguardar a integridade física dos alunos organizando e garantindo a segurança oferecida pelo espaço e materiais para a aula de educação física, bem como a nível de acessórios e vestuário das crianças e do (a) próprio (a) professor (a).

#### **b) Explicação:**

É importante que a comunicação do (a) professor (a) seja o mais breve e eficiente possível, para permitir à criança uma percepção rápida, facilitando a execução. Deverá indicar de forma concreta como pretende que os (as) alunos (as) atuem, evitando assim discursos longos e perda de tempo. A forma e a qualidade da abordagem aos (as) alunos (as), torna-se fundamental no processo de aprendizagem, sendo que existem duas formas de comunicação que o professor deve dominar: **Comunicação verbal** e **comunicação não-verbal**.

- **Comunicação verbal** – quando o (a) professor (a) faz uso da escrita ou da fala como meio de comunicação
- **Comunicação não-verbal** - quando o (a) professor (a) faz uso de imagens, figuras, desenhos, símbolos, dança, tom de voz, postura corporal, pintura, música, mímica, escultura, gestos e apito como meio de comunicação.

#### **c) Demonstração:**

Sempre que possível o (a) professor (a) deve utilizar a **demonstração** para complementar a explicação do movimento ou exercício. A demonstração deverá ser feita pelo (a) professor (a) ou por um (a) aluno (a) da turma, devidamente identificado para tal. Caso a escola tenha acesso a meios audiovisuais o (a) professor (a) poderá também fazer uso destes para transmitir a mensagem e ainda recorrer a impressão de imagens para demonstrar a execução das tarefas.

#### **d) Repetição:**

A criança ganha ritmo de aprendizagem adequado através da **repetição do movimento**, de forma consciente e não irrefletida. Pois quando a criança tem consciência do

movimento é qual a sua utilidade terá uma probabilidade maior de alcançar o sucesso. Repetir o movimento ajudará a memorizar o que provoca na criança a satisfação, sensação de êxito e confiança pelo conhecimento do progresso.

**e) Correção:**

Sempre que houver a necessidade de **correção**, esta deverá incidir com mais ênfase na parte principal do movimento e nunca corrigir vários erros ao mesmo tempo, estimulando a criança a fazer correto, através do reforço positivo. Pois alunas (os) que não obtém o prazer e a satisfação pela atividade desportiva, dificilmente poderão progredir neste sentido.

**Recomendações a ter durante a intervenção do (a) professor (a):**

- Mencionar claramente o que foi bem feito ou mal feito;
- Elogiar mais vezes do que repreender;
- Elogiar e repreender em cima do acontecimento tendo em atenção todos os fatos de acontecimento;
- Ter a preocupação de atuar na maior parte das vezes de forma a elogiar em publico e repreender em privado. Se a repreensão tiver contornos mais intensos ter o cuidado de o fazer em particular no final da aula ou treino.
- Distribuir elogios por todos os alunos e evitar o uso indiscriminado de repreensões;
- Repreender sem por em causa ao valor pessoal do aluno, evitando ser agressivo e hostil;
- Mostrar interesse pelo aluno que foi repreendido, ajudando-o a perceber que tal foi necessário para o seu desenvolvimento.

**Recomendações após a intervenção do (a) professor (a):**

- Dar tempo aos (as) alunos (as) para vivenciarem as situações do jogo numa lógica de tentativa e erro;
- Ponderar o tipo e a frequência das intervenções verbais;
- Desenvolver a capacidade de detectar erros de atuação, identificando as causas e fazendo uma nova correção;
- Interpretar o feedback da abordagem;
- Questionar-se das estratégias de intervenção utilizadas.

#### **f) Progressão:**

As aprendizagens deverão seguir um modelo de ensino para o sucesso, logo os conteúdos deverão ser ensinados do mais fácil para o mais difícil e do geral para o específico. Isto é, para simplificar o jogo, sugere-se a sua decomposição em parcelas do mais simples para o mais complexo, através de formas parciais de jogo, tarefas baseadas no jogo e de formas básicas de jogo (Ex: Campo e número de jogadores reduzidos e regras mais flexíveis). Logo, o (a) professor (a) deverá ter uma variedade de exercícios metodologicamente organizadas, com situações motoras progressivas (numa perspectiva do mais simples para o mais complexo e do geral para o específico), proporcionando assim a **evolução progressiva** dos (as) alunos (as).

Em suma, o (a) professor (a) necessita de se assumir como um exemplo de profissional, sabendo **dirigir, orientar, ensinar, demonstrar, corrigir, aprovar, estimular e motivar** aos (às) alunos (as) para que o processo ensino – aprendizagem tenha sucesso.

Durante este processo, o professor contará com referências e orientações importantes a nível do Programa de Educação Nacional (P.E.N.) no que confere à análise, seleção e organização de contextos e situações práticas, propiciadoras do aperfeiçoamento e aquisição de competências a nível profissional, através do “**Guia do Professor para as aulas de Educação Física**”.

### **3.3. Indicações metodológicas gerais para o ensino da Educação Física no EBO**

O método de ensino é o caminho ordenado e sistemático para atingir os objetivos, sendo abrangente ao modo de interferir na aula, posicionamento, na organização geral da aula e relacionamento professor (a) – aluno (a). Pois o (a) professor (a) deve ser responsável ao direcionar a aprendizagem e na escolha de estratégias a serem aplicadas para alcançar o sucesso.

Atualmente definiu-se dois estilos de ensino que devem ser utilizados no processo Ensino/aprendizagem, sendo ambos de grande sucesso no mundo educativo:

- **A Dedução** – do geral para o particular - foca no (a) professor (a) como fonte de saber.
- **A Indução** – pressupõe a verificação de casos particulares - foca no (a) aluno (a) e na sua maturação.

### 3.4. Métodos de Ensino da Disciplina de Educação Física

- **Método de designação de tarefas** – em que o (a) professor(a) estabelece um plano prévio do que se pretende fazer (Ex: um circuito).
- **Método Diretivo** – exige a intervenção sistemática do (a) professor (a) e pouca criatividade da (o) educanda (o) (Ex: exercícios de comando do (a) professor (a)).
- **Método Misto** – síntese / Análise / síntese (Ex: observar um jogo; decompor o jogo em formas parciais - 2X1,3X2,4X3; depois regressa-se ao jogo de forma progressiva).
- **Método de descobrimento guiado** – (Ex: o (a) professor (a) deve conduzir e auxiliar o (a) educando no desenrolar da ação).
- **Método de resolução de problemas** – (Ex: apresentar uma situação/problema do jogo, onde o (a) educando (a) deve criar algo novo).
- **Método de Livre exploração** – (Ex: o aluno determina de forma livre as experiências motoras).

No entanto, todos os métodos de ensino complementam-se, por forma a alcançar o maior sucesso no processo ensino/aprendizagem.

#### 3.4.1. Princípios Metodológicos da disciplina de Educação Física

**Princípio da inclusão** – escolha de conteúdos e estratégias que proporcionam a inclusão de todos os (as) alunos (as).

**Princípio da diversidade** - conteúdos que devem incidir sobre a totalidade da cultura corporal de movimento, incluindo jogos, desporto, atividades rítmicas/expressivas-dança, lutas/artes marciais, ginásticas e práticas de aptidão física, com suas variações e combinações.

**Princípio da complexidade** - conteúdos que devem adquirir complexidade crescente com o decorrer do exercício, tanto do ponto de vista estritamente motor (habilidades básicas à combinação de habilidades, habilidades especializadas, etc.) como cognitivo (da simples informação à capacidade de análise, de crítica, etc.).

**Princípio da adequação ao aluno** - Em todas as fases do processo de ensino-aprendizagem, ter em conta as características, capacidades e interesses do (a) aluno (a), no aspeto motor, afetivo, social e cognitivo.

### 3.4.2. Meios de ensino de Educação Física

A forma mais recreativa da aprendizagem em educação física é o jogo, pelo seu alto fator motivante deverá estar presente desde o início até ao final da aula de forma progressiva.

Os meios de ensino são instrumentos práticos que transmitem todos os princípios de natureza pedagógica, fundamentais para o sucesso do processo ensino/aprendizagem.

Para desenvolver as capacidades motoras nas crianças e jovens os meios de ensino mais adequados são:

- **Exercícios** (gerais, específicos e competitivos e em circuitos);
- **Jogos tradicionais** (ex: corrida de sacos, jogo do mata, entre outros);
- **Jogos pré-desportivos** (jogos de oposição, interceção e de perseguição e jogos condicionais);
- **Jogos desportivos Minis e juvenis** (jogos reduzidos / condicionais);
- **Jogos desportivos** (jogo formal).

Nos **exercícios**, o (a) aluno (a) é confrontado com dificuldades a serem ultrapassadas, individualmente, em grupo ou em circuitos possibilitando a sua evolução a um nível mais elevado.

O **Jogo pré-desportivo** e os jogos tradicionais são meios de ensino fundamentais que permitem às (aos) alunas (os), conhecerem a modalidade e os seus movimentos básicos, despertando o interesse e facilitando a aprendizagem. Os Jogos Pré-Desportivos podem ser de Perseguição, Oposição e Cooperação/Oposição.

Os **Jogos Desportivos Coletivos** (andebol, basquetebol, futsal e voleibol) ocupam um lugar importante na cultura desportiva contemporânea. Para simplificar o jogo, sugere-se a sua decomposição em parcelas do mais simples para o mais complexo, através de formas parciais de jogo, tarefas baseadas no jogo e de formas básicas de jogo.

**A organização da aula em sistema de multi-matéria**, (onde se trabalha várias modalidades ao mesmo tempo em diversos espaços) e **multi-atividades** (onde se trabalha num espaço a modalidade principal e nos outros complementa-se com outras atividades da mesma), são meios que ajudam a gerir facilmente o espaço e o tempo, dentro do contexto da aula, evitando a ociosidade dos alunos e tempo de espera muito elevado.

Trabalhar **com turmas mistas** sempre que possível, promovendo assim maior união entre os colegas de classe e respeito mútuo em relação ao género.

Segundo o Programa de Atividade Física do Ministério do Desporto “Mexi – Mexê”, definiu-se alguns conteúdos a serem abordados de acordo com as faixas etárias da criança:

**a) Principais ações Técnicas nos Jogos Desportivos Coletivos na fase de aprendizagem dos 6 aos 13 anos**

| <b>Andebol</b> | <b>Basquetebol</b> | <b>Voleibol</b> | <b>Futebol</b>  | <b>Corfebol</b> |
|----------------|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Passé          | Passé              | Posição base    | Passé           | Passé           |
| Receção        | Receção            | Deslocamento    | Receção         | Receção         |
| Drible         | Drible             | Toque de dedos  | Transporte bola | Finta           |
| Finta          | Finta              | Manchete        | Finta           | Lançamento      |
| Remate         | Lançamento         | Serviço         | Remate          |                 |
|                |                    | Remate          |                 |                 |

**b) Principais Ações Táticas nos Jogos Desportivos Coletivos na fase de aprendizagem dos 6 aos 13 anos**

| <b>Andebol</b>                   | <b>Basquetebol</b>               | <b>Voleibol</b>  | <b>Futebol</b>                   | <b>Corfebol</b>                  |
|----------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Ocupação racional dos espaços    | Ocupação racional dos espaços    | Ocupação racional dos espaços                              | Ocupação racional dos espaços    | Ocupação racional dos espaços    |
| Criação de linhas de passe       | Criação de linhas de passe       | Exercícios de cooperação                                   | Criação de linhas de passe       | Criação de linhas de passe       |
| Marcação Individual              | Marcação Individual              | Impedir a bola de cair no próprio campo 1x1                | Marcação Individual              | Marcação Individual              |
| Criar superioridade numérica 2x1 | Criar superioridade numérica 2x1 | Construção de ataque de três toques 2x2 (regras flexíveis) | Criar superioridade numérica 2x1 | Criar superioridade numérica 2x1 |
| Finta 1x1                        | Finta 1x1                        | Jogo 3x3 e 4x4   | Finta 1x1                        | Finta 1x1                        |

### **3.4.3. Recomendações para o ensino de alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE)**

Antes de mais é importante definir que a expressão “Necessidades Educativas Especiais” refere-se a pessoas que apresentam características físicas, psíquicas, de natureza genética, auditivas, visuais e múltiplas, diferentes das pessoas ditas “normais”.

Para a disciplina de EF ser inclusiva é importante que se eliminem as barreiras arquitetónicas e metodológicas, possibilitando assim ao (à) aluno (a) a frequência na escola regular com autonomia e participação nas atividades escolares propostas. Estas incluem as condições físicas, materiais e de comunicação, formação e sensibilização dos (as) professores (as) e dos colegas para temas relacionados com as NEE e outros recursos pedagógicos adaptados para estes alunos. As atividades lúdicas e os jogos desportivos adaptados às condições específicas de cada grupo, possibilita-os organizarem-se em grupos, estabelecer regras de convivência, vínculos sociais e afetivos, estabelecer o contacto físico, possibilitando o manuseio de diferentes materiais e o desenvolvimento de habilidades (motoras, de perceção, de atenção e musicalidade).

Recomenda-se a seguintes adequações possibilitando uma maior inclusão dos alunos (as) com NEE.

- **Planificação e execução das aulas de Educação Física:**
- Centrar o processo de ensino no que o (a) aluno (a) pode fazer, e não se focar na sua NEE;
- Ter em conta as necessidades e interesses do (a) educando (a), para seleccionar a estratégia que o ajude a sentir-se cómodo e incluído na aula;
- Enfrentar cada situação de forma individual e consultando o professor da educação especial;
- Fazer ajustes durante as atividades somente quando necessário, para permitir a fluidez;
- Potenciar o desenvolvimento de novas habilidades de maneira estruturada e progressiva;
- Evitar chamar atenção com as modificações feitas para os alunos com NEE, sendo justo para o resto da turma;
- Assegurar a aquisição e manutenção de materiais ou equipamentos apropriados para os (as) alunos (as) com NEE (tamanhos, cores, pesos, texturas);

- Ajustar as regras das atividades para aumentar as possibilidades de êxito do aluno, mantendo um nível adequado de complexidade;
- Ter um (a) colega que apoie e em algum momento, sirva de guia, caso necessário;
- Ajustar o protocolo para assistir aos alunos com NEE o mais rápido e efetivo possível, tendo em conta os códigos de conduta, prática de hábitos de higiene, transição entre diferentes atividades;
- Ajustar o processo de avaliação para permitir a demonstração de aprendizagem;
- Considerar mudanças na atualização do ginásio, placas, entre outras. Centrar o processo de ensino no que o (a) aluno (a) pode fazer, não se focar na sua NEE;
- **Atividades segundo o grau de participação dos alunos com NEE.**
- **Participação total:** O (a) aluno (a) participa na atividade da turma sem modificações;
- **Atividade modificada:** O (a) aluno (a) participa na atividade da turma com modificações de: equipamento, regras, distância ou complexidade da tarefa;
- **Atividade paralela:** O (a) aluno (a) participa na atividade da turma, mas ao seu próprio nível de execução e habilidade;
- **Passivo:** O (a) aluno (a) assume um papel de assistência e de apoio numa determinada atividade.
- **Modifica-se as atividades somente quando:**
  - Seja pedagogicamente necessário;
  - Não ponha em perigo a integridade do aluno.
- **Modificações ou adaptações de acordo às particularidades dos alunos com NEE em:**
  - Equipamento;
  - Nível de Habilidade;
  - Espaço e Distância;
  - As regras do Jogo.

A Educação Física e Atividade Física, através do jogo, constituem para todas as crianças uma oportunidade de testarem as suas capacidades e limites, adquirirem a autoestima e independência, desfrutarem e se socializarem num ambiente organizado por

regras e com um elevado sentido ético (lealdade, compromisso, trabalho em equipa, etc). Deste modo é também importante para a criança com NEE viver esta experiência fora do contexto da reabilitação. Cabe ao (à) professor (a) ser paciente e procurar novos meios ou técnicas de ensino para acompanhar a evolução e complexidade do processo ensino – aprendizagem.

#### **3.4.4. Orientações pedagógicas para a integração das Temáticas Transversais**

Definitivamente podemos assegurar que a Educação Física e as atividades físicas desportivas podem ajudar a introduzir conceitos e promover temáticas transversais como: Ética, Pluralidade Cultural, Meio Ambiente, Saúde, Alimentação, Orientação Sexual, Higiene Pessoal, Consumo, entre outros. Através de “jogos transversais” organizados, passeios ao ar livre, visitas de estudo, o contato direto com a natureza ou propondo tarefas concretas dentro do contexto escolar pretende-se uma situação didática que busca valorizar e potencializar a capacidade de questionar, debater e refletir sobre os temas sociais em questão, que afetam a nossa sociedade.

Os “Jogos Transversais” surgem como uma boa proposta didático-metodológica para o trato dos Temas Transversais, principalmente, à medida que usa o jogo e sua ludicidade de forma contextualizada, mantendo assim um nível elevadíssimo de prazer, como meio para se atingir os fins a que se propõem os referidos temas. Assim sendo, considera-se de extrema importância fazer uma contextualização do Tema Transversal a ser abordado, na parte inicial da aula criando um ambiente favorável para a implementação deste. Os “jogos transversais” podem ser implementados durante a parte principal de aula ou na parte final. Pois no final da aula, preferencialmente nos momentos de recuperação e retorno à calma, há que fazer o “*debriefing*” ou a reflexão do jogo buscando fazer uma ligação do tema / jogo com a realidade social e propor mudanças para melhorar as condições existentes. Tendo sempre em atenção que as adaptações deverão ser adequadas ao nível de consciência e ao vocabulário dos (as) alunos (as).

##### **a) Meio Ambiente**

O aluno deve ser capaz de aplicar práticas pedagógicas que lhe permitam agir individual e coletivamente no âmbito de minimizar os problemas atuais e futuros do ambiente. Para o efeito propõe-se paralelamente às atividades físicas e desportivas, desenvolver atividades dentro do marco escolar que contribuam para a preservação do meio ambiente, entre elas:

- Campanha de recolha de materiais recicláveis que possam servir para a criação e recuperação de materiais didáticos, promovendo exposições dos mesmos;

- Jogos didáticos que incluam materiais reciclados;
- Concursos e trabalhos de grupos que tenham como referência os temas do ambiente (Higiene ambiental, cuidado da fauna marítima, classificação de materiais recicláveis, etc.);
- Responder a situações problema, através das atividades físico-desportivas envolvendo as temáticas transversais.

#### **b) Proteção Civil.**

As atividades de Proteção Civil podem ser incluídas com o objetivo de criar as condições propícias para que no espaço escolar se possa zelar pela segurança de alunos, professores e pessoal em geral.

Estas atividades podem ser por exemplo:

- Organizar simulações de incêndio com o conhecimento prévio de portas e saídas de emergência, acondicionadas para o efeito;
- Preparar pequenas intervenções e práticas pedagógicas sobre primeiros socorros (durante as aulas de educação física);
- Convidar o pessoal da Proteção Civil para falar sobre o tema;
- Fomentar a criação de slogans sobre o tema da Proteção Civil.

#### **c) Saúde Escolar**

Conhecer a importância de hábitos e estilos de vida saudáveis, é outra das questões que deve ser incluída durante o desenvolvimento integral do (a) aluno (a) e que pode ser aumentada paralelamente a outras questões como a higiene pessoal e em conjunto contribuam, para manter um estilo de vida saudável durante e após a vida como estudante.

Algumas atividades transversais podem ser viáveis para adquirir bons hábitos alimentares, por exemplo:

- Realizar gincanas onde os alunos tenham de responder a várias questões relacionadas com o tema;
- Realizar jogos de quebra-cabeças com ilustrações e montagem de sequências de acordo com o tema pretendido;
- Durante as atividades escolares, orientar os alunos a prepararem pratos saudáveis, higiénicos, nutritivos, ricos em vitaminas e proteínas e menos prejudiciais para a saúde;
- Organizar concursos de atividades como pintura, fotografia e cartazes alusivos á saúde alimentar;
- Orientar trabalhos de grupos que identifiquem alimentos nutritivos que contribuam para uma melhor cultura alimentar e melhores hábitos alimentares;

- Realizar jogos didáticos que incluam aspetos da higiene pessoal, e cuidados a ter com a alimentação, sensibilizando os alunos sobre a importância destes;
- Incentivar os alunos a prática de higiene pessoal e cuidados a ter com o corpo.

Versão Experimental

## 4. QUADRO DE RECURSOS

### 4.1. 5º Ano de Escolaridade

Nota: A escolha dos conteúdos deverá ser adaptada de acordo à realidade de cada escola (condições materiais, infraestruturas, e qualificações dos professores), procurando uniformizar o processo ensino-aprendizagem da Educação Física. O (A) professor (a) deverá utilizar pelo menos uma modalidade facultativa durante o ano letivo.

| Áreas temáticas                         | Objetivos de aprendizagem   | Conteúdos   | Orientações Metodológicas  |
|---|---|---|--|
| Capacidades Motoras                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Contribuir para a formação de habilidades físico-motoras, como as capacidades condicionais, coordenativas.</li><li></li></ul>   | <b>Desenvolvimento Físico Geral, com e sem aparelho</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Trabalhar as capacidades motoras de uma forma direcionada à prática das modalidades, em situações de exercício e formas parciais de jogo.</li></ul>  |
| Corpo Humano e Movimento (Introdutório) | <ul style="list-style-type: none"><li>Conhecer de forma simples a constituição e o funcionamento do corpo humano, salientando ainda a importância da higiene pessoal.</li><li>Entender a relação entre os diferentes sistemas que compõem o corpo humano e sua responsabilidade na realização de atividade física.</li><li>Aprender corretamente como tomar a frequência cardíaca e nos diferentes locais do corpo.</li></ul> | <b>Sistema ósseo</b><br><b>Sistema muscular</b><br><b>Sistema nervoso</b><br><b>Sistema respiratório</b><br><b>Sistema circulatório</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Utilizar a nomenclatura correta dos músculos e ossos, identificando-os no seu corpo ou do colega.</li><li>Promover situações que permitam à criança identificar e relacionar no movimento os sistemas que dele participam.</li><li>Através de exercícios ensinar as crianças e adolescentes a efetuar a medição da frequência cardíaca por minuto, em diferentes momentos (em repouso e após esforço).</li><li>O (a) professor (a) poderá utilizar as contagens de 10 ou 15 segundos, multiplicando por 4 ou 6 para obter o número total de batimentos em um minuto.</li><li>É importante que o (a) professor (a) faça uma breve explanação sobre a estrutura do corpo e a postura correta, tanto no exercício, nas atividades diárias, bem como ao transportar uma carga (a mochila).</li></ul> |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Entender a utilidade da frequência cardíaca na realização de atividade física.</li> <li>Compreender a importância de uma alimentação saudável associada à prática de atividade física/educação, física.</li> </ul>   | <p><b>Tomada da FC:</b></p> <p>Toma da frequência cardíaca como indicador e controle do esforço físico</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Através de palestras o (a) professor (a) poderá apresentar e discutir com as crianças sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.</li> </ul>  |
| <p><b>Atividades Rítmicas e Expressivas e Danças</b><br/>(Elementar/Avançado)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Saber a origem e a evolução da dança (dança e formas tradicionais da dança).</li> <li>Aplicar os fundamentos técnicos em qualquer movimentação rítmica e expressiva.</li> <li>Analisar as movimentações rítmicas e expressivas.</li> <li>Saber identificar as atividades: rítmicas expressivas e suas características.</li> <li>Saber as regras de segurança.</li> <li>Promover a responsabilidade (pontualidade, atenção, respeito pelas diferenças,</li> </ul> | <p><b>Dramatização</b></p> <p><b>Representação</b></p> <p><b>Interpretação</b></p> <p><b>Identificação dos movimentos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ O corpo no espaço</li> <li>✓ Dinâmica do movimento</li> <li>✓ Relação entre os participantes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar a dramatização, representação ou interpretação para combinar movimentos locomotores e não locomotores, dar oportunidades aos (as) alunos (as) de expressarem a sensibilidade a temas sugeridos (imagens, sensações, emoções, histórias, composições musicais, etc.) que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</li> <li>Realizar exercícios de diferentes capacidades motoras: velocidade de reação, de repetição e deslocamento, força geral, flexibilidade geral e destreza geral.</li> <li>Criar exercícios em que os fundamentos técnicos são trabalhados (espaço, tempo, corpo, relação e dinâmica, comunicação não verbal.)</li> <li>Identificar variações de movimentos caminhar ou correr segundo um ritmo apresentado (acelerar ou desacelerar progressivamente).</li> <li>Trabalhos de identificação de ritmos: ouvir uma música e interpretá-la com postura, gestos e deslocamentos.</li> <li>O (a) professor (a) pode propor aos (às) alunos (as) a criação de seqüências rítmicas.</li> <li>Exercícios em forma jogados, circuitos gerais e específicos e torneio intra-turma devem ser realizados para motivar os (as) alunos (as).</li> <li>Mostrar a importância das regras de segurança individuais e em relação aos companheiros.</li> <li>Acentuar determinadas características musicais (ritmo, dinâmica, timbre, altura ou forma) com ações características dos passos padronizados (deslizar, bater, empurrar, puxar, afastar, subir, descer, etc.) movimentos locomotores e não locomotores, diferenciando a ação dos segmentos corporais, com fluidez de movimentos.</li> </ul> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | <p>cumprimento de tarefas propostas, respeito pela opinião dos outros e regras de boa convivência).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a cooperação.</li> <li>• Aplicar o jogo limpo.</li> <li>• Interpretar, em grupo, com ritmo e alegria, os passos típicos das danças tradicionais.</li> </ul> | <p><b>Danças tradicionais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Morna</li> <li>✓ Mazurka</li> <li>✓ Funaná</li> <li>✓ Coladeira</li> <li>✓ Batuco</li> <li>✓ Colá San Jon</li> <li>✓ Tabanca</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar pequenas coreografias com ou sem ajuda, de acordo com a música e o tema escolhido, representando uma história ou acontecimento através da dança tradicional da região.</li> <li>• Utilizar as músicas tradicionais no aquecimento e durante o desenvolvimento da aula, proporcionando o gosto e valorização da cultura.</li> <li>• Fazer uso de materiais recicláveis para construção de instrumentos que podem ser utilizados nas aulas (tambores, caracas/chocalhos, entre outros).</li> <li>• De acordo com as capacidades e limites de cada criança, possibilitar aos (às) alunos (as) com NEE situações em que se desenvolve o ritmo, as regras de convivência, os vínculos sociais e afetivo.</li> <li>• Ao desenvolver o ritmo e a dança, o (a) professor (a) pode abordar sobre a pluralidade cultural, e a origem dos ritmos e da dança e sua influência na formação pessoal do (a) aluno (a).</li> <li>• Fazendo uso da história da dança, dos ritmos e da expressão corporal, o professor pode abordar sobre a pluralidade cultural.</li> </ul> |
| <p><b>Ginástica de solo (Elementar)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborar na</li> </ul>   | <p><b>Cambalhota ou rolamento à frente</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No rolamento o (a) professor (a) deve ter em atenção a postura adotada pelos (as) alunos (as) no momento da realização, principalmente a proteção da zona da cabeça/cervical e do queixo, deve-se exigir uma execução correta.</li> <li>• Nessa fase, os alunos já devem executar os rolamentos terminando na mesma direção do ponto de partida, em equilíbrio, com pernas unidas ou afastadas.</li> </ul>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>preparação, arrumação e preservação do material.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine as destrezas que fazem parte da modalidade.</li> <li>Promover a cooperação e entreajuda como valores facilitadores de uma boa interação na sociedade.</li> </ul> | <p><b>Cambalhota ou rolamento à retaguarda</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Deve ser exigido uma execução mais precisa (seguindo as progressões pedagógicas do movimento).</li> <li>Criar situações em que os (as) alunos (as) realizem cambalhotas partindo de um apoio elevado, deitado, de “cócoras” e a retaguarda com repulsão dos braços na parte final.</li> </ul>   |
|   | <p><b>Pino</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>O (a) professor (a) deve criar situações de exercício para facilitar a iniciação do ensino do pino, tais como: espernear as pernas, a partir de palmas das mãos apoiadas no solo, usar os colegas, espaldar, paredes para ajudar na aproximação vertical.</li> <li>Realizar exercícios de subida na parede ou espaldar para começar a ensinar o pino de braço, sempre que possível realizar os exercícios no colchão, promovendo confiança e segurança para os (as) alunos (as).</li> </ul> |
|   | <p><b>Roda</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor deve exigir uma execução da roda e rodada, com o ritmo dos apoios correto e marcado, com extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio.</li> <li>Fazer roda com e sem balanço, utilizando o banco sueco como recurso para facilitar o ensino.</li> </ul>   |
|   | <p><b>Rodada</b></p>  |  |
|   | <p><b>Elementos de Equilíbrio (Avião, Bandeira)</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avião deve ser realizado com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</li> <li>A realização do equilíbrio deve ser feito com os membros inferiores bem estendidos, tronco paralelo e olhar dirigido para frente.</li> </ul>  |
|   | <p><b>Posições de Flexibilidade (Ponte; Espargata frontal e lateral; vela)</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>As posições de flexibilidade devem ser trabalhadas com acentuada amplitude em diferentes formas de execução (com apoio da parede, do espaldar, banco sueco, entre outros).</li> <li>Realizar sequências de várias habilidades gímnicas básicas contendo as posições de flexibilidade.</li> </ul>  |
|   | <p><b>Saltos (ao eixo, encarpado, tesoura, em extensão)</b></p> <p><b>Voltas e piruetas com e sem salto</b></p> <p><b>Afundos frontal e lateral</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência.</li> </ul>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p><b>Sequências</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após o trabalho de todas as destrezas isoladamente, o (a) professor (a) procura criar uma combinação de exercícios, utilizando todas as direções e sentidos, com várias habilidades gímnicas básicas em combinações fluídas e harmônicas de movimentos.</li> <li>• Criar oportunidades para os (as) alunos (as) construírem as suas sequências de forma livre e espontânea.</li> <li>• O professor deve ter o cuidado de utilizar uma linguagem clara e concisa na comunicação com os (as) alunos (as) com NEE, utilizando uma estratégia de instrução segura. Adaptar os exercícios às necessidades das crianças com NEE e ter em atenção a especificidade de cada aluno (a).</li> <li>• Com alunos (as) que apresentam deficiência mental, cabe ao professor (a) avaliar e estabelecer metas individuais para que se sintam desafiados (as), e não ameaçados (as).</li> <li>• Abordar os conteúdos teóricos de forma simplificada e resumida, fazendo uso de imagens, figuras, desenhos, símbolos, dança, exposição oral e vídeos.</li> <li>• Levar os (as) alunos (as) a refletirem sobre o direito à educação e igualdade.</li> </ul> |
| <p><b>Ginástica Rítmica<br/>(Introdutório/Elementar)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber identificar a modalidade e os aparelhos.</li> <li>• Saber os tipos de competição.</li> <li>• Realizar com a música, individualmente ou em grupo, com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com aparelho.</li> </ul> | <p><b>Regras básicas</b></p> <p><b>Identificação da modalidade</b></p> <p><b>Tipos de competição</b></p> <p><b>Aparelhos:</b></p> <p><b>Mãos Livre (M/L)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordar os conteúdos teóricos de forma simplificada e resumida, fazendo uso de imagens, figuras, desenhos, símbolos, dança, exposição oral e vídeos.</li> <li>• O professor deve encontrar, na diversificação das atividades corporais propostas, aspetos que contemplem e valorizem as qualidades de cada aluno.</li> <li>• Deverá haver uma preparação prévia com pequenos saltos, com o objetivo de preparar, paulatinamente o organismo e a ação dos músculos.</li> </ul>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permitir a criação e exploração de gestos e manuseio de aparelhos, colaborando para o desenvolvimento dos aspetos psicomotores em crianças.</li> <li>• Permitir ao aluno a interpretação das atividades ginásticas, com ampla liberdade para vivenciar suas próprias experiências e ações corporais.</li> <li>• Identificar e aplicar os grupos de elementos à mãos livres e com aparelhos às estruturas psicomotoras.</li> <li>• Saber realizar as seguintes habilidades: bater a bola no solo, em diferentes direções; rolar a bola nos braços, no tronco e nas pernas, e lançar a bola, no plano frontal, com uma ou em duas pegas e recepção da bola.</li> <li>• Desenvolver ritmo, coordenação, flexibilidade, agilidade, destreza, força, criatividade, velocidade de reação, desinibição, socialização, conhecimento das possibilidades e limitações pessoais.</li> <li>• Desenvolver graça através do uso de movimentos naturais;</li> </ul> | <p><b>Salto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Corsa</li> <li>✓ Ejambée/ gité</li> <li>✓ Tesoura</li> <li>✓ Casaco</li> <li>✓ Salto vertical</li> <li>✓ Saltos cabriole</li> <li>✓ Dois pés na cabeça (salto em círculo)</li> </ul> <p><b>Equilíbrios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Arabesque</li> <li>✓ Atitude</li> <li>✓ De joelho</li> <li>✓ Casaco</li> </ul> <p><b>Flexibilidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cambrê</li> <li>✓ Ilusion</li> </ul> <p>Pouchê</p> <p><b>Pivô 360°</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Em atitude</li> <li>✓ Perna livre na horizontal</li> <li>✓ Arabesque</li> <li>✓ Casaco</li> <li>✓ Em passê</li> </ul> <p><b>Passos rítmicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Em valsa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar exercícios que favorecem o trabalho das fases fundamentais dos saltos (impulsão, vôo e chegada ao solo), utilizando as diferentes formas de caminhar na ½ ponta (de frente, de costas, no dimi-plié), como forma de preparação prévia.</li> <li>• Utilizar a parede como suporte no trabalho de aperfeiçoamento e domínio do corpo.</li> <li>• Sempre realizar exercícios destinados a conseguir uma boa extensão de tronco e pernas, como preparação muscular da coluna vertebral, evitando, deste modo, posturas incorretas.</li> <li>• Deve-se ensinar os saltos após o trabalho de força, elasticidade, direção das pernas e adquiridos hábitos de correta postura atlética.</li> <li>• Os exercícios de flexão e extensão do tronco e pernas deverão ser variados e forçados conforme o desenvolvimento da ginasta, e ministrados com especial cuidado às ginastas para evitar lesões.</li> <li>• Selar para que a realização da flexibilidade tenha sempre forma bem definida e fixada e amplitude.</li> <li>• Criar situações em que o giro pode ser feito do lado da perna livre, como do lado da perna de apoio, sempre na ½ ponta.</li> <li>• Ter em atenção a cabeça na realização do pivô (evitar inclinações), e durante a execução manter o ponto de referência e buscar rapidamente o ponto fixo, mantendo o encaixe do quadril em todas as posições da preparação dos pivôs.</li> <li>• Realizar seqüências de 8 tempo com diferentes posicionamentos do braço.</li> <li>• Realizar exercícios para o domínio correto da pega da bola.</li> <li>• Executar os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos.</li> <li>• Bate a bola no solo, em várias alturas, com uma ou duas mãos, para frente e para trás do corpo, para a direita e para a esquerda.</li> <li>• Combinar batimentos com elemento gímnico e de ligação.</li> <li>• Depois de dominar a técnica do aparelho, propõe-se a construção de seqüências com os elementos gímnico obrigatórios e os elementos que compõe a técnica dos aparelhos.</li> <li>• <b>As seqüências devem ter obrigatoriamente:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exercícios com troca de aparelho;</li> </ul> </li> </ul> |
|---|---|---|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver elegância, postura, o sentido cinestésico.</li> <li>• Desenvolver qualidade nos movimentos usando as duas mãos;</li> <li>• Aprender os componentes da rotina da GR;</li> <li>• Desenvolver autoconfiança.</li> </ul> | <p><b>Cruzados</b></p> <p><b>Bola</b></p> <p><b>Pega</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com uma mão (palmar e dorsal)</li> <li>• Com duas mãos (palmares e dorsais)</li> </ul> <p><b>Batimento</b></p> <p><b>Rolamento</b></p> <p><b>Lançamento</b></p> <p><b>Sequências</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Com troca de posição;</li> <li>✓ Sincronia de execução entre os elementos do grupo;</li> <li>✓ Harmonia com a música;</li> <li>✓ Duração mínima de 2 min e máxima de 2.30 min.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como momento final, construir uma série de conjunto (3 ou mais pessoas), dando o fechamento a prática pedagógica, incentivando a criatividade e o trabalho em grupo.</li> <li>• Estimular os alunos a refletirem acerca da convivência e cooperação com os colegas nas várias situações que surgem, na aula e fora da aula.</li> </ul> <p><b>Para alunos (as) com NEE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar atividades e movimentos tendo em atenção a necessidade de adaptação das atividades face aos condicionamentos da NEE de acordo com o que os (as) alunos (as) demonstram na aula.</li> <li>• Para os alunos com paralisia cerebral que tenham dificuldades na aprendizagem de habilidades motoras, deverá ser-lhes apresentado o exercício em partes, pedindo que copiem os diversos movimentos.</li> <li>• Para otimizar a aprendizagem dessas habilidades deverá dividir-se em unidades os vários movimentos e passando apenas para o passo seguinte quando o movimento anterior estiver devidamente adquirido.</li> <li>• O (a) professor (a) deve incluir os (as) alunos (as) com NEE nas equipas, juntamente com as outras crianças, permitindo assim uma boa convivência e perceção das limitações de cada um deles.</li> <li>• Para alunos (as) cadeirantes proporcionar momentos de contato com o chão, favorecendo novas sensações e tirando-os (as) da zona de conforto.</li> </ul> |
|---|--|--|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <b>Conjuntos (2, 3, 4 ou 5 pessoas)</b>   |  |
| <b>Ginástica acrobática<br/>(Introdutório)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Saber identificar a modalidade, os tipos de competição, as regras de segurança e de funcionamento e os materiais desportivos.</li> <li>Conhecer e efetuar com correção as técnicas básicas.</li> <li>Compreender e desempenhar as funções específicas em cada situação.</li> <li>Identificar as posições dos elementos.</li> <li>Saber aplicar os exercícios de par e de trio.</li> </ul> | <p><b>Identificar a modalidade desportiva</b></p> <p><b>Tipos de competição</b></p> <p><b>Identificar os materiais desportivos</b></p> <p><b>Segurança</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Os conteúdos teóricos serão abordados de forma sintética.</li> <li>É importante ter-se uma noção espaço temporal, sendo também fundamental a noção do esquema corporal e a coordenação.</li> </ul>  |
|  |  | <p><b>Pegas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pega entrelaçada</li> <li>✓ Pega simples</li> <li>✓ Pega frontal</li> <li>✓ Pega de cotovelo</li> </ul> <p>Pega de braço</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>O (a) aluno (a) deve seguir atentamente as indicações dadas pelo professor, relativamente aos cuidados a ter nas ajudas, nos exercícios de conjunto e quanto às normas de segurança.</li> <li>A pega entrelaçada deve fazer-se de cima para baixo.</li> <li>Na pega de cotovelo e de braço, o base deve colocar sempre os braços por dentro.</li> </ul> |
|  |  | <p><b>Funções específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Volante</li> <li>✓ Base Intermédio</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>O (a) professor (a) deve ter um cuidado acrescido no que se refere à escolha dos parceiros, para garantir um bom equilíbrio, ajudando às dimensões somáticas dos (as) alunos (as).</li> </ul>   |
|  |  | <p><b>Posições do base</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posição sentado</li> <li>✓ Posição de pé</li> <li>✓ Posição deitado</li> <li>✓ Posição de joelho</li> <li>✓ Posição afundo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Na posição sentado ter em atenção o ângulo entre o tronco/coxa e coxa/perna (90°).</li> <li>Se o base tiver de pé, as pernas devem estar sempre afastadas lateralmente e as nádegas contraídas.</li> </ul>  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>O domínio destas posições é determinante para que os (as) alunos (as) possam progredir para a execução de elementos acrobáticos mais complexos.</li> </ul>   |
|  |  | <p><b>Técnica de subida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Subida no ombro simples lateral</li> <li>Subida no ombro simples de frente</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ter em atenção a postura tanto do base como do volante (manter as costas direitas).</li> <li>Executar uma pega simples com mãos homónimas (com as mãos do mesmo lado), na subida simples lateral.</li> <li>O volante, deve subir apoiando na coxa e no ombro do base.</li> <li>Na subida simples frontal o volante deve subir apoiando na coxa e no ombro do base, fazendo ¼ de volta antes de fazer o apoio seguinte.</li> <li>Executar o desmonte controlado de cima dos ombros.</li> </ul>  |
|  |  | <p><b>Montes e desmontes</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>A construção da figura faz-se de baixo para cima.</li> <li>O desmonte deve ser feito sempre com cuidado, o base só deve relaxar depois de o volante chegar ao solo em segurança.</li> <li>Para evitar acidentes, o (a) professor (a) deve avisar para que, antes de exercitarem o movimento, garantam que a zona anterior da coxa e a planta dos pés se encontram devidamente secos.</li> <li>O (a) professor (a) deverá chamar atenção que dos (as) alunos (as) para que exercitem esta modalidades sem calças e sem meias.</li> </ul>  |
|  |  | <p><b>Figuras acrobáticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ De pares</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Antes da execução destes elementos, é importante o (a) professor (a) assegurar-se que o (a) aluno (a), em especial o volante, sabe contrair o seu corpo de forma a conseguir definir bem as posições que lhe são solicitadas.</li> <li>O (a) professor (a) deverá certifica-se que os (as) alunos (as), antes de executarem os elementos acrobáticos, conseguem executar corretamente os elementos de rolamento à frente com os membros inferiores unidos e fletidos.</li> <li>É fundamental que os (as) alunos (as) tenham consciência da ação dos membros inferiores, repulsão e equilíbrio, para o sucesso do seu desempenho.</li> <li>O (a) professor (a) deve chamar a atenção, aos bases, para a necessidade de coordenarem as suas ações de forma a garantirem o equilíbrio necessário ao volante para que este possa efetuar o seu desempenho de forma eficaz.</li> <li>Para os portadores de NEE <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ É importante, num primeiro momento, fazer com que os portadores de NEE conheça suas possibilidades corporais, para</li> </ul> </li> </ul> |

|  |  |         |  |
|--|--|---------|--|
|  |  | De trio | <p>depois partir para os movimentos específicos da modalidade a ser praticada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Em caso de alunos (as) que usam cadeira de rodas ver se podem conduzir a sua própria cadeira autonomamente ou se precisam de ajudas.</li> <li>✓ Utiliza algum dispositivo de assistência (moletas).</li> <li>✓ Os conteúdos trabalhados devem ser os mesmos para todos, o que poderá ser mudado são as estratégias e os recursos para as crianças com NEE.</li> <li>✓ As adaptações devem ser estritamente o necessário, para não provocar desmotivação da turma.</li> <li>✓ O (a) professor (a) deve prever as limitações que o (a) aluno com NEE da turma apresenta, antes de fazer qualquer adaptação/modificação.</li> <li>✓ É necessário sensibilizar a turma para conseguir que as adaptações sejam aceites de uma forma natural, como parte de uma compreensão de uma realidade social.</li> <li>✓ As adaptações das atividades devem passar por uma correta análise das características dos alunos com NEE.</li> </ul> |
|--|--|---------|--|

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <b>“Brincar ao Atletismo” - “Kids’ Athletics” (Avançado)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferecer um atletismo que pode ser praticado por todos, como meio de favorecer o desenvolvimento e aquisição de habilidades motoras criando uma ampla cultura corporal de acordo com a faixa etária e com um enfoque de carácter lúdico e de jogo adaptado as condições e materiais existentes.</li> <li>• Familiarizar-se com as técnicas do atletismo através de jogos em equipas mistas.</li> <li>• Motivar os alunos e valorizar a prática do atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</li> <li>• Observar as ações atléticas.</li> <li>• Promover a participação, responsabilidade, cooperação e «jogo limpo».</li> <li>• Integrar e provocar a participação dos (as) alunos (as) com NEE fazendo as adaptações necessárias quando necessária nos diferentes jogos que o brincar ao atletismo propõe.</li> </ul> | <b>Abc de corrida</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto capuchinho vermelho</li> <li>✓ Skipping A e B</li> <li>✓ Skipping Alto, Medio e Baixo</li> <li>✓ Dribling</li> <li>✓ Kick out</li> <li>✓ Saltitares</li> <li>✓ Afundos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver as capacidades motoras e preparar as crianças para a prática do “Brincar ao Atletismo”.</li> <li>• Desenvolver a postura para a técnica da corrida.</li> </ul>   |
|  |  | <b>Estafetas de velocidade</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tipos de transmissão</li> <li>✓ Zonas de transmissão</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Devem ser trabalhadas através de jogos utilizando a corrida, transposição de barreiras e combinações em linha reta ou em vai - vem.</li> <li>• Enfatizar na execução da transmissão ótima com velocidade aceitável.</li> <li>• Utilizar como testemunho ringue.</li> <li>• Organizar competições por equipas e inter-turmas</li> <li>• Promover exercícios em formas jogadas e circuitos específicos.</li> </ul> |
|  |  | <b>Velocidade</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• As formas de jogo deverão garantir ritmo, amplitude e/o frequência de passos.</li> </ul>   |
|  |  | <b>Barreiras</b><br>Transposição de obstáculos  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar altura das barreiras e a distância entre elas para favorecer a velocidade e o ritmo.</li> <li>• Na falta de barreiras utilizar riscos, ripas ou objetos que não representem perigo.</li> <li>• Percursos de ida e volta com diferentes tarefas.</li> <li>• Altura deve ser entre 30 a 50 cm, colocando no máximo 6 barreiras.</li> </ul>  |
|  |  | <b>Resistência</b><br>Corrida de resistência de 8 minutos   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deve ser através de formas jogadas que favoreçam o ritmo e a capacidade aeróbia.</li> <li>• Aumentar a distância ou número de repetições.</li> </ul>   |
|  |  | <b>Saltos horizontais</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto em comprimento</li> <li>Salto triplo</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensinar múltiplos saltos, proporcionando assim a aprendizagem das chamadas, com os pés juntos e alternados.</li> <li>• Saltos com corrida limitada.</li> <li>• Variar as propostas do jogo e situações de exercícios.</li> </ul>   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  |   | <p><b>Saltos verticais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto Tesoura</li> <li>✓ Salto em Altura</li> </ul> <p>Salto com Vara</p>  | <p>Utilizar colchão e fasquia elástica.<br/>Aumentar a altura da fasquia gradualmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar competições por equipas e inter-turmas</li> <li>• Promover exercícios em formas jogadas e circuitos específicos.</li> </ul>   |
|  |   | <p><b>Lançamentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lançamento lateral</li> <li>✓ Lançamento frontal</li> </ul> <p>Lançamento rotacional</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multi-lançamentos com bola medicinal de até 2kg</li> <li>• Utilizar engenho ou objetos de diferentes pesos</li> <li>• Lançar com uma e com as duas mãos</li> <li>• Lançar em diferentes direções.</li> <li>• O (a) professor (a) deve proporcionar situações que permitam aos (às) alunos (as) com NEE participarem nas atividades da turma sem modificações ou com modificações, atendendo as capacidades e limitações de cada criança. Caso a criança com NEE precisa de apoio, o (a) professor (a) deve escolher um colega, que será o guia.</li> <li>• É muito importante, que o (a) professor (a) apresente explicações e demonstrações claras dos exercícios permitindo também que a criança com NEE, utilize a propriocepção cinestésica (tato) para identificar materiais, espaço e colegas.</li> </ul>  |
| <p><b>Jogos desportivos Minis (Miniandebol; Minibasquetebol; Futsal-mini e Minivoleibol) – (Elementar)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer, compreender a modalidade e aplicar as regras do jogo.</li> <li>• Aplicar os fundamentos técnicos e táticos.</li> <li>• Analisar as ações de ataque e defesa.</li> <li>• Desenvolver as capacidades condicionais</li> </ul> | <p><b>Miniandebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Receção</li> <li>✓ “Armar o braço”</li> <li>✓ Passe</li> <li>✓ Drible</li> <li>✓ Remate</li> <li>✓ O guarda-redes</li> <li>✓ Marcação / desmarcação</li> <li>✓ Situações de superioridade numérica (1x0;2x1;2x2+GR-3x2;4x3)</li> <li>✓ Situações de igualdade numérica (1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5)</li> <li>✓ Regras básicas e sinais de arbitragem.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar as modalidades minis, numa perspetiva lúdica através de jogos pré-desportivos, jogos tradicionais e minis, proporcionando aprendizagens do mais simples ao mais complexo.</li> <li>• Priorizar a aquisição dos elementos técnicos básicos através do jogo “aprender fazendo”</li> <li>• Modificar as características do jogo, adaptadas às necessidades das crianças.</li> <li>• Sem perder a essência das modalidades, adaptar as regras, o tempo de jogo, reduzir o campo, o tamanho da bola, da baliza e a altura da tabela ou rede</li> <li>• As turmas deverão ser mistas, promovendo a participação de todos (as) nas atividades da aula.</li> <li>• As progressões devem incidir em situações sem oposição e só depois passar para situações com oposição.</li> <li>• Proporcionar situações de aprendizagens que exigem adaptação às mudanças de velocidade de execução.</li> <li>• Aplicar situações táticas que permitam aquisição de fundamentos básicos, de ataque como: desmarcação, receção de bola, passe, drible, remate lançamento e enquadramento ofensivo.</li> </ul> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>e coordenativas, específicas à modalidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover oportunidades para que todos participem com sucesso e evoluam a níveis apropriados com as suas capacidades e escolhas.</li> <li>Estimular o interesse pela prática desportiva.</li> <li>Fomentar valores como: participação, responsabilidade, cooperação, ética desportiva, espírito de equipa e jogo limpo/Fair Play.</li> <li>Estimular os alunos a terem uma boa higiene pessoal e despertá-los sobre os cuidados a ter com o corpo.</li> <li>Abordar temas como reciclagem e preservação do ambiente.</li> <li>Elucidar sobre a proteção civil e o seu papel na sociedade.</li> </ul> | <p><b>Minibasquetebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recepção</li> <li>✓ “Posição de tripla ameaça”</li> <li>✓ Passe</li> <li>✓ Drible</li> <li>✓ Lançamento</li> <li>✓ Marcação / desmarcação</li> </ul> <p>✓ Situações de superioridade numérica (1x0;2x1;2x2+Arb-3x2;4x3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Situações de igualdade numérica (1x1; 2x2; 3x3; 4x4)</li> </ul> <p>Regras básicas e sinais de arbitragem.</p> <p><b>Futsal-mini</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recepção</li> <li>✓ Passe</li> <li>✓ Condução de bola</li> <li>✓ Remate</li> <li>✓ Marcação / desmarcação</li> </ul> <p>✓ Situações de superioridade numérica (1x0;2x1;2x2+GR-3x2;4x3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Situações de igualdade numérica (3x3; 2x2; 1x1; 4x4)</li> </ul> <p>✓ Regras básicas e sinais de arbitragem</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Criar situações de aprendizagem em que o (a) aluno (a) trabalhe a marcação, impedindo ou dificultando a progressão do adversário em drible, passe e ou lançamento / remate.</li> <li>A receção é trabalhada sempre com as duas mãos de forma a mecanizar a execução correta da técnica.</li> <li>Criar situações de aprendizagem ao passe através de jogos e brincadeiras (ex: jogo dos 10 passe, bola ao capitão), possibilitando à criança aprender e aperfeiçoar as técnicas do passe/receção, marcação/desmarcação, sendo estes fundamentais no domínio da bola.</li> <li>O drible deve ser abordado como um “trunfo”, que só é utilizado quando necessário. Este pode ser trabalhado em jogos e estafetas priorizando o trabalho da bilateralidade dos segmentos (driblar com mão esquerda e direita).</li> <li>Conduzir e orientar o (a) aluno (a) a criar linhas de passe para ajudar o colega de equipa, superando a marcação do adversário.</li> <li>Proporcionar oportunidades em que a (o) aluna (o) passe a bola para um (a) jogador (a) que se encontre em posição mais ofensiva, com condições jogáveis ou drible em progressão para finalizar.</li> <li>Aplicar exercícios em que todas as crianças passem pelas várias posições dos jogadores, não esquecendo a posição do guarda-redes.</li> <li>No ensino do minibasquetebol, criar situações de jogo em que o (a) aluno (a) ganhe a noção do ressalto ofensivo e defensivo.</li> <li>Aplicar as regras básicas de jogo, sinais de arbitragem, promovendo jogos condicionados, jogos dirigidos, torneios intra-turmas e inter-turmas.</li> <li>Promover a competição, de forma recreativa e divertida, proporcionando oportunidades para que as crianças possam vivenciar experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência, aprendendo a cooperar e a competir com lealdade.</li> <li>Através de uma campanha de recolha de materiais recicláveis, o professor pode promover a confeção de materiais didáticos, que podem ser utilizados nas aulas.</li> <li>Em situação de palestras abordar temas como higiene pessoal, estilo de vida saudável e primeiros socorros.</li> <li>O (a) professor (a) deve proporcionar situações que permitam aos (às) alunos (as) com NEE participarem nas atividades da turma sem modificações ou com modificações, atendendo as capacidades e limitações de cada criança.</li> </ul> |
|--|--|---|--|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  | <b>Minivoleibol</b><br>✓ Posição Base<br>✓ Deslocamentos<br>✓ Toque de dedos<br>✓ Manchete<br>✓ Serviço por baixo  |  |
| <b>Jogos tradicionais (Avançado)</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivar os alunos e valorizar a prática do jogo tradicional como fator de desenvolvimento pessoal, social e cultural.</li> <li>• Motivar e estimular a prática de jogos tradicionais no brincar das crianças durante o recreio.</li> <li>• Fomentar a confraternização entre os praticantes.</li> </ul> Trabalhar e desenvolver as capacidades motoras. | <b>Jogos da própria região ou localidade e de outras regiões (Cidade / ilha / Países)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O (a) professor (a) deve formar grupos homogêneos e/ou heterogêneos, consoante as suas intenções pedagógicas.</li> <li>• O (a) professor (a), primeiro, deve explicar globalmente o jogo, focando os objetivos e as principais regras que o caracterizam, dando tempo para que os alunos experimentem e percebam a dinâmica do jogo.</li> <li>• O professor deve usar os jogos tradicionais para desenvolver as modalidades desportivas, principalmente nos anos iniciais do Ciclo.</li> <li>• Proporcionar atividades em que o (a) aluno (a) com NEE execute tarefas, atendendo o seu nível. Caso necessário atribuir a um (a) colega o papel de assistente de apoio.</li> <li>• Através de gincanas competitivas abordar temas transversais e pertinentes para o bom desenvolvimento da sociedade.</li> <li>• Fazendo uso das diferenças dos jogos tradicionais, entre ilhas ou países, o (a) professor (a) pode abordar sobre a pluralidade cultural.</li> </ul> |
| <b>Jogos Pré – desportivos (Avançado)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar habilidades de condução, passe, recepção, remate, serviço, toque, remate, finta, drible entre outros elementos básicos como preparação para a aprendizagem das habilidades desportivas do minibasquetebol, minivoleibol, miniandebol e futsal-mini duma forma lúdica através de jogos e formas parciais de jogo.</li> </ul>                    | <b>Elementos Técnicos:</b><br>✓ Condução<br>✓ Passes<br>✓ Recepção<br>✓ Remate<br>✓ Toque<br>✓ Drible<br>✓ Tiros<br>✓ Lançamentos<br>✓ Fintas<br><br><b>Situações táticas:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar as experiências anteriores em relação as habilidades desportivas adquiridas, com uma execução sem grandes exigências técnicas.</li> <li>• Fazer uso do jogo e variantes deste para o treinamento das modalidades desportivas minis, utilizando as orientações específicas de cada uma.</li> <li>• Os jogos devem prever a combinação dos diferentes elementos técnicos básicos, bem como situações táticas básicas e noções de jogo.</li> </ul>  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular os alunos a terem uma boa higiene pessoal e despertá-los sobre os cuidados a ter com o corpo.</li> <li>• Abordar temas como reciclagem e preservação do ambiente.</li> <li>• Elucidar sobre a proteção civil e o seu papel na sociedade.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3x1;</li> <li>✓ 2x1;</li> <li>✓ 3x2;</li> <li>✓ 3x3;</li> <li>✓ 2x2;</li> <li>✓ 1x1</li> </ul> <p><b>Situações de jogo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de perseguição;</li> <li>✓ Jogos de oposição;</li> <li>✓ Jogos de interseção;</li> <li>✓ Jogos condicionais.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• As regras devem ser adaptadas de acordo as exigências das modalidades minis.</li> <li>• Através de gincanas competitivas abordar temas transversais e pertinentes para o bom desenvolvimento da sociedade.</li> <li>• Proporcionar atividades em que o (a) aluno (a) com NEE execute tarefas, atendendo o seu nível. Caso necessário atribuir a um (a) colega o papel de assistente de apoio.</li> <li>• Gerir conflitos entre os (as) alunos (as), estabelecendo regras de respeito pelo jogo, colegas e professor (a), recusando situações de violência, agressão e qualquer forma de discriminação.</li> </ul>   |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Jogos de Raquetas (Introdutório)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzir a prática do mini-tênis proporcionando os conhecimentos básicos da modalidade como opção de conhecer e vivenciar o tênis de forma divertida e fácil.</li> <li>• Aprender as habilidades e destrezas básicas do tênis enfatizando na capacidade manipulativa, coordenação e lateralidade, familiarizando a criança com a bola, a raqueta, o espaço e o campo de jogo, utilizando as regras básicas.</li> <li>• Promover a cooperação, o autocontrolo e o espírito de equipa através de jogos e torneios.</li> <li>• Promover a tomada de decisões, a antecipação, a apreciação de trajetórias, a análise e a elaboração de estratégias de jogo.</li> </ul> | <p><b>Tênis de mesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pega de raqueta</li> <li>• Posição base e deslocamentos</li> <li>• Circuitos com bola e raqueta</li> <li>• Serviço</li> <li>• Ataque</li> <li>• Batimentos de bola: Devolução simples e smash, corte de direita e de esquerda</li> <li>• Top-spin esquerda e direita</li> <li>• Bloco direita e esquerda</li> <li>• Jogos com parceiros</li> <li>• Jogos com mesa improvisada</li> <li>• Jogos coletivos</li> <li>• Regras básicas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarizar-se com a raqueta e bolas variadas propondo circuitos, estafetas e jogos com parceiros, bem como jogos coletivos e trabalho a pares.</li> <li>• Trabalho de bater a bola e lançar, de forma individual e em pares com mudanças de lugar.</li> <li>• A montagem dos circuitos deve ser variada desde que o material o permita e devem proporcionar aos alunos a possibilidade de passar por todas as posições o papeis.</li> <li>• Proporcionar aos alunos aprendizagens que lhes permitam realizar o maior número de batimentos consecutivos.</li> <li>• Fazer uso de jogos livres procurando manter a bola sempre em jogo.</li> <li>• Organizar grupos de forma organizada, proporcionando situações em que todos (as) tenham oportunidades de jogar.</li> <li>• Antes de passar ao jogo pode-se utilizar materiais alternativos (mesas adaptadas, chão, parede, riscos ou sinais de orientação, linhas ou materiais divisórios, etc.</li> <li>• Listar as regras básicas do jogo.</li> </ul> <p>Jogos de lançamentos e manejo da bola lançando ou batendo-a no chão, utilizando mãos e raqueta.</p> |
|  |   | <p><b>Tênis de campo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pegas</li> <li>✓ Posição de espera</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A Pega ensina-se com uma e com duas mãos, estas devem ser utilizadas no jogo.</li> <li>• Trabalhar as deslocções em diferentes direções, bem como a posição de espera junto à rede e ao fundo do campo.</li> <li>• Primeiro ensinar o serviço por baixo e posteriormente o smash.</li> </ul>  |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a coordenação motora, a velocidade de execução e a reação, beneficiando o desenvolvimento integral do (a) aluno (a)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Batimentos: de esquerda, de direita e serviço, vôlei de esquerda e direita, smash,</li> <li>✓ Batimento com duas mãos</li> <li>✓ Regras básicas</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O ensino dos gestos técnicos deve ser em situações de jogo.</li> <li>• Mudar sempre os pares no jogo, para proporcionar aos alunos experiências novas.</li> <li>• A coordenação olho – mão e olho – pé deve estar presente na planificação das atividades.</li> </ul>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Xadrez</b><br/>(Introdutório/Elementar)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhorar o rendimento escolar através do desenvolvimento de habilidades cognitivas, como a concentração, agilidade mental e análises, como parte fundamental da vida estudantil.</li> <li>• Desenvolver a criatividade e pensamento crítico e lógico, promovendo a resolução de problemas e a tomada de decisões acertadas e adequados através do Xadrez cooperação e «jogo limpo».</li> <li>• Contribuir para o combate de comportamentos de ansiedade, agressividade, entre outros.</li> </ul> | <p><b>Tabuleiro</b></p> <p><b>Identificação das Peças e figuras:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Torre,</li> <li>✓ Cavalos,</li> <li>✓ Bispo,</li> <li>✓ Rainha,</li> <li>✓ Rei,</li> <li>✓ Peão</li> </ul> <p><b>Posições das peças e figuras</b></p> <p><b>Movimentação das peças</b></p> <p><b>Captura</b></p> <p><b>Valor das peças</b></p> <p><b>Combinações</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introdução ao cheque</li> </ul> <p><b>Regras de Jogo</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Começar ensinando o nome das peças, suas colocações, como se movem no tabuleiro.</li> <li>• As explicações devem ser claras e simples e por vezes utilizando metáforas como “pião cuida do cavalo.”</li> <li>• Ensinar os movimentos através do jogo ou partidas.</li> <li>• Ensinar a visualizar todas as possibilidades de movimento das peças.</li> <li>• Promover jogos competitivos em que se introduz a peça e a movimentação até a casa do adversário</li> <li>• Promover jogos em que a criança deve posicionar a peça numa casa pré-estabelecida pelo (a) professor (a).</li> <li>• Inicialmente priorizar o jogo em que o objetivo é chegar a “casa” do adversário e só depois passar a introduzir a captura.</li> <li>• Posteriormente priorizar o jogo com todas as peças e figuras, suas movimentações com “captura”.</li> <li>• Após o domínio das jogadas básicas, passar para jogadas mais complexas.</li> </ul> |

|                                       |  |  |   |
|---------------------------------------|--|--|---|
| <b>Lutas</b><br><b>(Introdutório)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver o domínio da ginga e a prática de técnicas características da Capoeira participando das rodas.</li> <li>• Desenvolver as capacidades coordenativas e condicionais.</li> <li>• Ampliar o acervo motor da criança controlando o corpo com técnicas e posições do judo, seja de pé ou chão, assim como o confronto com o adversário.</li> <li>• Formar indivíduos centrados e pacíficos, promovendo a filosofia do karaté na criação de valores, além de favorecer as capacidades de flexibilidade, coordenação, propriocepção motora bem como a parte cognitiva.</li> <li>• Desenvolver atitudes, habilidades com intuito de construir comportamentos ambientalmente saudáveis</li> </ul> | <p><b>Capoeira</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimentos de ataque e defesa</li> <li>• Roda</li> <li>• Instrumentalização e ritmo</li> </ul> <p>Capoeira angola (capoeira mãe) e regional (mais em forma de luta)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar simultaneamente o ritmo, equilíbrio e a orientação espacial respeitando a ordem de aparição das técnicas começando pela ginga em formação, posteriormente avançar para a roda.</li> <li>• Se deve mostrar na prática as diferenças fundamentais entre dois tipos de capoeira (uma vertente de brincadeira e outra de combate).</li> </ul>  |
|                                       |  | <p><b>Judo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definições</li> <li>• Quedas</li> <li>• Trabalho no chão: imobilização e saída de imobilização</li> </ul> <p>Trabalho em pé: pegas, projeção à frente e a trás.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O equilíbrio corporal frente ao adversário deve ser controlado.</li> <li>• Ensinar uso das técnicas adequadas para superar o adversário transformando as suas fraquezas em favor do aprendiz.</li> </ul>   |
|                                       |  | <p><b>Karaté</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições básicas</li> <li>• Movimentos básicos de defesa e ataque</li> <li>• <i>Katas</i> Básicos do estilo shotokan (Taikoku- shodan, nidan, sandan, yodan, godan).</li> <li>• Conceito de desenvolvimento sustentável (ligadas as atitudes, formação de valores, habilidades no sentido da construção de comportamentos ambientalmente corretos).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O controlo da respiração deve ser trabalhado em simultâneo com as técnicas básicas.</li> <li>• O primeiro adversário no karaté é o próprio aluno (a), promovendo a “autossuperação”.</li> <li>• Priorizar a postura do corpo e a completa extensão dos segmentos corporais durante execução das técnicas.</li> <li>• A orientação espacial no <i>Katá</i> é prioridade para a correta execução.</li> <li>• Trabalhar a antecipação, na defesa ao ataque adversário e ao contra-ataque.</li> <li>• Abordar as técnicas de defesa e ataque, nos três níveis.</li> <li>• Levar as crianças a identificar as características do espaço físico em que ocorrem as aulas (placa desportiva, campo, ginásio ou outro lugar) no que se refere às condições do piso, a qualidade do ar, incidência/ausência de luz e calor, entre outros fatores. Pode-se após a realização desta atividade pedir os alunos que façam pesquisas</li> </ul> |

|                                    |  |  |   |
|------------------------------------|--|--|---|
|                                    |  |  | sobre as melhores condições para a prática de atividade física e desportos, tendo em consideração o meio ambiente.  |
| <b>Corfebol<br/>(Introdutório)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver o domínio das capacidades motoras.</li> <li>• Integrar os (as) alunos (as) nas atividades da aula abrangendo todos os géneros</li> <li>• Conhecer e aplicar as regras de jogo, favorecendo a cooperação, o espírito de equipa e a ética desportiva.</li> <li>• Complementar e facilitar a aprendizagem do basquetebol.</li> <li>• Evitar a aglomeração de alunos (as) em turmas numerosas, evitando assim, comportamentos inadequados durante as aulas.</li> <li>• Desenvolver o respeito e a valorização das diversas culturas existentes no país, contribuindo assim para uma convivência, sã e harmoniosa em sociedade.</li> <li>• Abordar temas como reciclagem e preservação do ambiente.</li> </ul> | <p><b>Passé</b></p> <p><b>Receção</b></p> <p><b>Lançamentos</b></p> <p><b>Marcação / Desmarcação</b></p> <p><b>Mudança de Zonas / Campo</b></p> <p><b>Caraterização do jogo e Regras básicas</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• As equipas devem ser obrigatoriamente mistas sendo constituídas por 4 meninas e 4 rapazes.</li> <li>• Na fase inicial aconselha-se a criação de sistemas de pontuação que permitam a obtenção do sucesso (ex: atribuir pontuação quando a bola toca no cesto).</li> <li>• O (A) professor (a) deve orientar a criança a habituar-se a executar os passos de forma correta e ganhar sempre o ressaltado sem deixar a bola cair no chão.</li> <li>• Fazer o (a) aluno (a) perceber as especificidades da modalidade (regra da defesa a jogadores do mesmo sexo, proteção de posse de bola e lançamento defendido)</li> <li>• Valorizar o esforço facilitando as regras, criando um ambiente de aula positivo, mas exigir rigor na execução dos exercícios e técnicas.</li> <li>• Caso seja necessário ser flexível no cumprimento das regras, o (a) professor (a) deve explicar que excepcionalmente se permite a violação às regras e qual a razão desta permissividade.</li> <li>• No ensino ao lançamento, trabalhar de forma faseada (movimento de elevação do joelho, braços e lançamento da bola).</li> <li>• Fazer uso do mini-corfebol para o ensino da modalidade.</li> <li>• Ao desenvolver o ritmo e a dança, o (a) professor (a) pode abordar sobre a pluralidade cultural, e a origem dos ritmos e da dança e sua influencia na formação pessoal do (a) aluno (a).</li> <li>• Fazendo uso da história da dança, dos ritmos e da expressão corporal, o professor pode abordar sobre a pluralidade cultural.</li> </ul> |

## 4.2. 6º Ano de Escolaridade

**Nota:** A escolha dos conteúdos deverá ser adaptada de acordo à realidade de cada escola (condições materiais, infraestruturas, e qualificações dos professores), procurando uniformizar o processo ensino-aprendizagem da Educação Física. O (A) professor (a) deverá utilizar pelo menos uma modalidade facultativa durante o ano letivo.

| Áreas temáticas                      | Objetivos de aprendizagem   | Conteúdos   | Orientações Metodológicas  |
|--------------------------------------|---|---|--|
| Capacidade das Motoras (Elementar)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuir para a formação de habilidades físico-motoras, como as capacidades condicionais, coordenativas.</li> </ul>  | <b>Desenvolvimento Físico Geral, com e sem aparelho</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar as capacidades motoras de uma forma direcionada à prática das modalidades, em situações de exercício e formas parciais de jogo.</li> </ul>  |
| Corpo Humano e Movimento (Elementar) | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer de forma simples a constituição e o funcionamento do corpo humano.</li> <li>Entender a relação entre os diferentes sistemas que compõem o corpo humano e sua responsabilidade na realização de atividade física</li> <li>Aprender corretamente como tomar a frequência cardíaca e nos diferentes locais do corpo.</li> <li>Entender a utilidade da frequência cardíaca na realização de atividade física.</li> <li>Identificar a importância e a utilidade do IMC, permitindo saber se o aluno está acima ou abaixo do peso normal.</li> <li>Ensinar a importância de uma alimentação saudável associada à prática de atividade física/educação, física.</li> </ul> | <p><b>Sistema ósseo</b></p> <p><b>Sistema muscular</b></p> <p><b>Sistema nervoso</b></p> <p><b>Sistema hormonal</b></p> <p><b>Sistema respiratório</b></p> <p><b>Sistema circulatório</b></p> <p><b>Tomada da FC:</b></p> <p>✓ Toma da frequência cardíaca como indicador e controlo do esforço físico</p> <p><b>Calcular o IMC</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar a nomenclatura correta dos músculos e ossos, identificando-os no seu corpo ou do colega.</li> <li>Promover situações que permitam à criança identificar e relacionar no movimento os sistemas que dele participam.</li> <li>Através de exercícios ensinar as crianças e adolescentes a efetuar a medição da frequência cardíaca por minuto, em diferentes momentos (em repouso e após esforço).</li> <li>O (a) professor (a) poderá utilizar as contagens de 10 ou 15 segundos, multiplicando por 4 ou 6 para obter o número total de batimentos em um minuto.</li> <li>É importante que o professor faça uma breve explanação sobre a estrutura do corpo e a postura correta, tanto no exercício, nas atividades diárias, bem como ao transportar uma carga (a mochila).</li> <li>As palestras são momentos que podem permitir ao professor discutir sobre a importância da alimentação antes e após as aulas.</li> </ul> |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  | ✓ Calcular o Índice de Massa Corporal (IMC = $\text{Peso} / \text{Altura}^2$ )  |   |
| <b>Atividade Rítmicas e Expressivas Danças Tradicionais (Elementar)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver e aperfeiçoar os conteúdos trabalhados no 5º ano.</li> <li>Saber a origem e a evolução da dança (dança e formas tradicionais da dança).</li> <li>Desenvolver o respeito e a valorização das diversas culturas.</li> <li>Aplicar os fundamentos técnicos em qualquer movimentação rítmica e expressiva com movimentos claros e bem definidos.</li> <li>Analisar as movimentações rítmicas e expressivas típicas de cada estilo de dança tradicional.</li> <li>Saber identificar as atividades: rítmicas expressivas e suas características.</li> <li>Saber as regras de segurança e aplicá-las na prática.</li> <li>Estimular a cooperação e o respeito pela diferença.</li> <li>Regras de boa convivência</li> <li>Aplicar o jogo limpo.</li> </ul> | <p><b>Dramatização</b></p> <p><b>Representação</b></p> <p><b>Interpretação</b></p> <p><b>Identificação dos movimentos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ O corpo no espaço</li> <li>✓ Dinâmica do movimento</li> <li>✓ Relação entre os participantes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar a dramatização, representação ou interpretação para combinar movimentos locomotores e não locomotores, dar oportunidades aos (as) alunos (as) de expressarem a sensibilidade a temas sugeridos (imagens, sensações, emoções, histórias, composições musicais, etc.) que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</li> <li>Realizar exercícios de diferentes capacidades motoras: velocidade de reação, de repetição e deslocamento, força geral, flexibilidade geral e destreza geral.</li> <li>Criar exercícios, circuito e jogos em que os fundamentos técnicos são trabalhados (espaço, tempo, corpo, relação e dinâmica, comunicação não verbal).</li> <li>Utilizar variações de movimentos caminhar ou correr segundo um ritmo dado (acelerar ou desacelerar progressivamente).</li> <li>Trabalhos de identificação de ritmos: ouvir uma música e interpretá-la com postura, gestos e deslocamentos com marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário).</li> <li>Os (as) alunos (as) devem criar sequências rítmicas proposto pelo professor (a).</li> <li>Exercícios em forma jogados, circuitos gerais e específicos e torneio intra-turma devem ser realizados para motivar os (as) alunos (as).</li> <li>Mostrar a importância das regras de segurança individuais e em relação aos companheiros.</li> <li>Acentuar determinadas características musicais (ritmo, dinâmica, timbre, altura ou forma) com ações características dos passos padronizados (deslizar, bater, empurrar, puxar, afastar, subir, descer, etc.) movimentos locomotores e não locomotores, diferenciando a ação dos segmentos corporais, com fluidez de movimentos.</li> </ul> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretar, em grupo, com ritmo e alegria, os passos típicos das danças tradicionais.</li> </ul>  | <p><b>Danças tradicionais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Morna</li> <li>✓ Mazurka</li> <li>✓ Funaná</li> <li>✓ Coladeira</li> <li>✓ Batuco</li> <li>✓ Colá San Jon</li> <li>✓ Tabanca</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar pequenas coreografias com ou sem ajuda, de acordo com a música e o tema escolhido, representando uma história ou acontecimento através da dança tradicional da região.</li> <li>• Utilizar as músicas tradicionais no aquecimento e durante o desenvolvimento da aula, proporcionando o gosto e valorização da cultura.</li> <li>• Fazer uso de materiais recicláveis para construção de instrumentos que podem ser utilizados nas aulas (tambores, caracas/chocalhos, entre outros).</li> <li>• De acordo com as capacidades e limites de cada criança, possibilitar aos (às) alunos (as) com NEE situações em que se desenvolve o ritmo, as regras de convivência, os vínculos sociais e afetivo.</li> <li>• Ao desenvolver o ritmo e a dança, o (a) professor (a) pode abordar sobre a pluralidade cultural, e a origem dos ritmos e da dança e sua influência na formação pessoal do (a) aluno (a).</li> <li>• Fazendo uso da história da dança, dos ritmos e da expressão corporal, o professor pode abordar sobre a pluralidade cultural.</li> </ul> |
| <p><b>Ginástica de solo (Elementar)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li>• Realizar uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine as destrezas que fazem parte da modalidade.</li> </ul> | <p><b>Cambalhota ou rolamento à frente</b></p><br><p><b>Cambalhota ou rolamento à retaguarda</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No rolamento o (a) professor (a) deve ter em atenção á postura adotada pelos (as) alunos (as) no momento da realização, principalmente a proteção da zona da cabeça/cervical e do queixo, deve-se exigir uma execução correta.</li> <li>• Nessa fase, os alunos já devem executar os rolamentos terminando na mesma direção do ponto departida, em equilíbrio, com pernas unidas ou afastadas.</li> <li>• Deve ser exigido uma execução mais precisa (seguindo as progressões pedagógicas do movimento).</li> </ul>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a cooperação e entre-ajuda como valores facilitadores de uma boa interação na sociedade.</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Criar situações em que os (as) alunos (as) realizem cambalhotas partindo de um apoio elevado, deitado, de “cócoras” e a retaguarda com repulsão dos braços na parte final.</li> </ul>   |
|   | <b>Pino</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>O (a) professor (a) deve criar situações de exercício para facilitar a iniciação do ensino do pino, tais como: espernear as pernas, a partir de palmas das mãos apoiadas no solo, usar os colegas, espaldar, paredes para ajudar na aproximação vertical.</li> <li>Realizar exercícios de subida na parede ou espaldar para começar a ensinar o pino de braço, sempre que possível realizar os exercícios no colchão, promovendo confiança e segurança para os (as) alunos (as).</li> </ul> |
|   | <b>Roda</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>O professor deve exigir uma execução da roda e rodada, com o ritmo dos apoios correto e marcado, com extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio.</li> <li>Fazer roda com e sem balanço, utilizando o banco sueco como recurso para facilitar o ensino.</li> </ul>   |
|   | <b>Rodada</b>  |  |
|   | <b>Elementos de Equilíbrio (Avião, Bandeira)</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avião deve ser realizado com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</li> <li>A realização do equilíbrio deve ser feito com os membros inferiores bem estendidos, tronco paralelo e olhar dirigido para frente.</li> </ul>  |
|   | <b>Posições de Flexibilidade (Ponte; Espargata frontal e lateral; vela)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>As posições de flexibilidade devem ser trabalhadas com acentuada amplitude em diferentes formas de execução (com apoio da parede, do espaldar, banco sueco, entre outros).</li> <li>Realizar sequências de várias habilidades gímnicas básicas contendo as posições de flexibilidade.</li> </ul>  |
|   | <b>Saltos (ao eixo, encarpado, tesoura, em extensão)</b><br><br><b>Voltas e piruetas com e sem salto</b><br><br><b>Afundos frontal e lateral</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência.</li> </ul>  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   | <p><b>Sequências</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após o trabalho de todas as destrezas isoladamente, o (a) professor (a) procura criar uma combinação de exercícios, utilizando todas as direções e sentidos, com várias habilidades gímnicas básicas em combinações fluidas e harmônicas de movimentos.</li> <li>• Criar oportunidades para os (as) alunos (as) construírem as suas sequências de forma livre e espontânea.</li> <li>• O professor deve ter o cuidado de utilizar uma linguagem clara e concisa na comunicação com os (as) alunos (as) com NEE, utilizando uma estratégia de instrução segura. Adaptar os exercícios às necessidades das crianças com NEE e ter em atenção a especificidade de cada aluno (a).</li> <li>• Com alunos (as) que apresentam deficiência mental, cabe ao professor (a) avaliar e estabelecer metas individuais para que se sintam desafiados (as), e não ameaçados (as).</li> <li>• Abordar os conteúdos teóricos de forma simplificada e resumida, fazendo uso de imagens, figuras, desenhos, símbolos, dança, exposição oral e vídeos.</li> <li>• Levar os (as) alunos (as) a refletirem sobre o direito à educação e igualdade.</li> </ul> |
| <p><b>Ginástica Rítmica (Introdutório/Elementar)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber identificar a modalidade e os aparelhos.</li> <li>• Saber os tipos de competição.</li> <li>• Realizar com a música, individualmente ou em grupo, com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com aparelho.</li> <li>• Permitir a criação e exploração de gestos e manuseio de aparelhos, colaborando para o desenvolvimento dos aspetos psicomotores em crianças.</li> <li>• Permitir ao aluno a interpretação das atividades ginásticas, com ampla</li> </ul> | <p><b>Regras básicas</b></p> <p><b>Identificação da modalidade</b></p> <p><b>Tipos de competição</b></p> <p><b>Aparelhos:</b></p> <p><b>Mãos Livre (M/L)</b></p> <p><b>Saltos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Corsa</li> <li>✓ Ejambée/ gité</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordar os conteúdos teóricos de forma simplificada e resumida, fazendo uso de imagens, figuras, desenhos, símbolos, dança, exposição oral e vídeos.</li> <li>• O professor deve encontrar, na diversificação das atividades corporais propostas, aspetos que contemplem e valorizem as qualidades de cada aluno.</li> <li>• Deverá haver uma preparação prévia com pequenos saltos, com o objetivo de preparar, paulatinamente o organismo e a ação dos músculos.</li> <li>• Criar exercícios que favorecem o trabalho das fases fundamentais dos saltos (impulsão, vôo e chegada ao solo), utilizando as diferentes formas de caminhar na ½ ponta (de frente, de costas, no dimi-plié), como forma de preparação prévia.</li> <li>• Utilizar a parede como suporte no trabalho de aperfeiçoamento e domínio do corpo.</li> </ul>  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>liberdade para vivenciar suas próprias experiências e ações corporais.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e aplicar os grupos de elementos à mãos livres e com aparelhos às estruturas psicomotoras.</li> <li>• Saber realizar as seguintes habilidades: bater a bola no solo, em diferentes direções; rolar a bola nos braços, no tronco e nas pernas, e lançar a bola, no plano frontal, com uma ou em duas pegadas e recepção da bola.</li> <li>• Desenvolver ritmo, coordenação, flexibilidade, agilidade, destreza, força, criatividade, velocidade de reação, desinibição, socialização, conhecimento das possibilidades e limitações pessoais.</li> <li>• Desenvolver graça através do uso de movimentos naturais;</li> <li>• Desenvolver elegância, postura, o sentido cinestésico.</li> <li>• Desenvolver qualidade nos movimentos usando as duas mãos;</li> <li>• Aprender os componentes da rotina da GR;</li> <li>• Desenvolver autoconfiança.</li> <li>•</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tesoura</li> <li>✓ Casaco</li> <li>✓ Salto vertical</li> <li>✓ Saltos cabriole</li> <li>✓ Dois pés na cabeça (salto em círculo)</li> </ul> <p><b>Equilíbrios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Arabesque</li> <li>✓ Atitude</li> <li>✓ De joelho</li> <li>✓ Casaco</li> </ul> <p><b>Flexibilidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cambrê</li> <li>✓ Ilusion</li> </ul> <p>Pouchê</p> <p><b>Pivô 360º</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Em atitude</li> <li>✓ Perna livre na horizontal</li> <li>✓ Arabesque</li> <li>✓ Casaco</li> <li>✓ Em passê</li> </ul> <p><b>Passos rítmicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Em valsa</li> </ul> <p>Cruzados</p> <p><b>Bola</b></p> <p><b>Pega</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com uma mão (palmar e dorsal)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sempre realizar exercícios destinados a conseguir uma boa extensão de tronco e pernas, como preparação muscular da coluna vertebral, evitando, deste modo, posturas incorretas.</li> <li>• Deve-se ensinar os saltos após o trabalho de força, elasticidade, direção das pernas e adquiridos hábitos de correta postura atlética.</li> <li>• Os exercícios de flexão e extensão do tronco e pernas deverão ser variados e forçados conforme o desenvolvimento da ginasta, e ministrados com especial cuidado às ginastas para evitar lesões.</li> <li>• Selar para que a realização da flexibilidade tenha sempre forma bem definida e fixada e amplitude.</li> <li>• Criar situações em que o giro pode ser feito do lado da perna livre, como do lado da perna de apoio, sempre na ½ ponta.</li> <li>• Ter em atenção a cabeça na realização do pivô (evitar inclinações), e durante a execução manter o ponto de referência e buscar rapidamente o ponto fixo, mantendo o encaixe do quadril em todas as posições da preparação dos pivôs.</li> <li>• Realizar sequências de 8 tempo com diferentes posicionamentos do braço.</li> <li>• Realizar exercícios para o domínio correto da pega da bola.</li> <li>• Executar os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos.</li> <li>• Bate a bola no solo, em várias alturas, com uma ou duas mãos, para frente e para trás do corpo, para a direita e para a esquerda.</li> <li>• Combinar batimentos com elemento gímnico e de ligação.</li> <li>• Depois de dominar a técnica do aparelho, propõe-se a construção de sequências com os elementos gímnico obrigatórios e os elementos que compõem a técnica dos aparelhos.</li> <li>• <b>As sequências devem ter obrigatoriamente:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exercícios com troca de aparelho;</li> <li>✓ Com troca de posição;</li> <li>✓ Sincronia de execução entre os elementos do grupo;</li> <li>✓ Harmonia com a música;</li> </ul> </li> </ul> |
|--|---|---|--|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com duas mãos (palmares e dorsais)</li> </ul> <p><b>Batimento</b></p> <p><b>Rolamento</b></p> <p><b>Lançamento</b></p> <p><b>Sequências</b></p> <p><b>Conjuntos (2, 3, 4 ou 5 pessoas)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Duração mínima de 2 min e máxima de 2.30 min.</li> <li>• Como momento final, construir uma série de conjunto (3 ou mais pessoas), dando o fechamento a prática pedagógica, incentivando a criatividade e o trabalho em grupo.</li> <li>• Estimular os alunos a refletirem acerca da convivência e cooperação com os colegas nas várias situações que surgem, na aula e fora da aula.</li> </ul> <p><b>Para alunos (as) com NEE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar atividades e movimentos tendo em atenção a necessidade de adaptação das atividades face aos condicionamentos da NEE de acordo com o que os (as) alunos (as) demonstram na aula.</li> <li>• Para os alunos com paralisia cerebral que tenham dificuldades na aprendizagem de habilidades motoras, deverá ser-lhes apresentado o exercício em partes, pedindo que copiem os diversos movimentos.</li> <li>• Para otimizar a aprendizagem dessas habilidades deverá dividir-se em unidades os vários movimentos e passando apenas para o passo seguinte quando o movimento anterior estiver devidamente adquirido.</li> <li>• O (a) professor (a) deve incluir os (as) alunos (as) com NEE nas equipas, juntamente com as outras crianças, permitindo assim uma boa convivência e perceção das limitações de cada um deles.</li> <li>• Para alunos (as) cadeirantes proporcionar momentos de contato com o chão, favorecendo novas sensações e tirando-os (as) da zona de conforto.</li> </ul> |
|--|--|---|--|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>Ginástica acrobática<br/>(Introdutório)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber identificar a modalidade, os tipos de competição e os materiais desportivos.</li> <li>• Conhecer e efetuar com correção as técnicas básicas.</li> <li>• Compreender e desempenhar as funções específicas em cada situação.</li> <li>• Identificar as posições dos elementos.</li> <li>• Saber aplicar os exercícios de par e de trio.</li> </ul> | <p><b>Identificar a modalidade desportiva</b></p> <p><b>Tipos de competição</b></p> <p><b>Identificar os materiais desportivos</b></p> <p><b>Segurança</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os conteúdos teóricos serão abordados de forma sintética.</li> <li>• É importante ter-se uma noção espaço temporal, sendo também fundamental a noção do esquema corporal e a coordenação.</li> </ul>  |
|  |   | <p><b>Pegas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pega entrelaçada</li> <li>✓ Pega simples</li> <li>✓ Pega frontal</li> <li>✓ Pega de cotovelo</li> <li>✓ Pega de braço</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O (a) aluno (a) deve seguir atentamente as indicações dadas pelo professor, relativamente aos cuidados a ter nas ajudas, nos exercícios de conjunto e quanto às normas de segurança.</li> <li>• A pega entrelaçada deve fazer-se de cima para baixo.</li> <li>• Na pega de cotovelo e de braço, o base deve colocar sempre os braços por dentro.</li> </ul>             |
|  |   | <p><b>Funções específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Volante</li> <li>✓ Base</li> <li>✓ Intermédio</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O (a) professor (a) deve ter um cuidado acrescido no que se refere à escolha dos parceiros, para garantir um bom equilíbrio, ajudando às dimensões somáticas dos (as) alunos (as).</li> </ul>   |
|  |   | <p><b>Posições do base</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posição sentado</li> <li>✓ Posição de pé</li> <li>✓ Posição deitado</li> <li>✓ Posição de joelho</li> <li>✓ Posição afundo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na posição sentado ter em atenção o ângulo entre o tronco/coxa e coxa/perna (90°).</li> <li>• Se o base tiver de pé, as pernas devem estar sempre afastadas lateralmente e as nádegas contraídas.</li> <li>• O domínio destas posições é determinante para que os (as) alunos (as) possam progredir para a execução de elementos acrobáticos mais complexos.</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p><b>Técnica de subida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Subida no ombro simples lateral</li> <li>Subida no ombro simples de frente</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter em atenção a postura tanto do base como do volante (manter as costas direitas).</li> <li>• Executar uma pega simples com mãos homónimas (com as mãos do mesmo lado), na subida simples lateral.</li> <li>• O volante, deve subir apoiando na coxa e no ombro do base.</li> <li>• Na subida simples frontal o volante deve subir apoiando na coxa e no ombro do base, fazendo ¼ de volta antes de fazer o apoio seguinte.</li> <li>• Executar o desmonte controlado de cima dos ombros.</li> </ul>   |
|  | <p><b>Montes e desmontes</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A construção da figura faz-se de baixo para cima.</li> <li>• O desmonte deve ser feito sempre com cuidado, o base só deve relaxar depois de o volante chegar ao solo em segurança.</li> <li>• Para evitar acidentes, o (a) professor (a) deve avisar para que, antes de exercitarem o movimento, garantam que a zona anterior da coxa e a planta dos pés se encontram devidamente secos.</li> <li>• O (a) professor (a) deverá chamar atenção que dos (as) alunos (as) para que exercitem esta modalidades sem calças e sem meias.</li> </ul>   |
|  | <p><b>Figuras acrobáticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ De pares</li> <li>✓ De trio</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes da execução destes elementos, é importante o (a) professor (a) assegurar-se que o (a) aluno (a), em especial o volante, sabe contrair o seu corpo de forma a conseguir definir bem as posições que lhe são solicitadas.</li> <li>• O (a) professor (a) deverá certifica-se que os (as) alunos (as), antes de executarem os elementos acrobáticos, conseguem executar corretamente os elementos de rolamento à frente com os membros inferiores unidos e fletidos.</li> <li>• É fundamental que os (as) alunos (as) tenham consciência da ação dos membros inferiores, repulsão e equilíbrio, para o sucesso do seu desempenho.</li> <li>• O (a) professor (a) deve chamar a atenção, aos bases, para a necessidade de coordenarem as suas ações de forma a garantirem o equilíbrio necessário ao volante para que este possa efetuar o seu desempenho de forma eficaz.</li> <li>• É importante, num primeiro momento, fazer com que os portadores de NEE conheça suas possibilidades corporais, para depois partir para os movimentos específicos da modalidade a ser praticada.</li> </ul> |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em caso de alunos (as) que usam cadeira de rodas ver se podem conduzir a sua própria cadeira autonomamente ou se precisam de ajudas.</li> <li>• Utiliza algum dispositivo de assistência (moletas).</li> <li>• Os conteúdos trabalhados devem ser os mesmos para todos, o que poderá ser mudado são as estratégias e os recursos para as crianças com NEE.</li> <li>• As adaptações devem ser estritamente o necessário, para não provocar desmotivação da turma.</li> <li>• O (a) professor (a) deve prever as limitações que o (a) aluno com NEE da turma apresenta, antes de fazer qualquer adaptação/modificação.</li> <li>• É necessário sensibilizar a turma para conseguir que as adaptações sejam aceites de uma forma natural, como parte de uma compreensão de uma realidade social.</li> <li>• As adaptações das atividades devem passar por uma correta análise das características dos alunos com NEE.</li> </ul> |
| <p><b>“Brincar ao Atletismo” - “Kids’ Athletics”<br/>(Avançado)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferecer um atletismo que pode ser praticado por todos, como meio de favorecer o desenvolvimento e aquisição de habilidades motoras criando uma ampla cultura corporal de acordo com a faixa etária e com um enfoque de carácter lúdico e de jogo adaptado as condições e materiais existentes.</li> <li>• Familiarizar-se com as técnicas do atletismo através de jogos em equipas mistas.</li> </ul> | <p><b>Abc da corrida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto capuchinho vermelho</li> <li>✓ Skipping A e B</li> <li>✓ Skipping Alto, Medio e Baixo</li> <li>✓ Dribling</li> <li>✓ Kick out</li> <li>✓ Saltitares</li> <li>✓ Afundos</li> </ul> <p><b>Estafetas de velocidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tipos de transmissão</li> <li>✓ Zonas de transmissão</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver as capacidades motoras e preparar as crianças para a prática do “Brincar ao Atletismo”.</li> <li>• Desenvolver a postura para a técnica da corrida.</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Devem ser trabalhadas através de jogos utilizando a corrida, transposição de barreiras e combinações em linha reta ou em vai -vem.</li> <li>• Enfatizar na execução da transmissão ótima com velocidade aceitável.</li> <li>• Utilizar como testemunho ringue.</li> <li>• Organizar competições por equipas e inter-turmas</li> <li>• Promover exercícios em formas jogadas e circuitos específicos.</li> </ul>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivar os alunos e valorizar a prática do atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</li> <li>• Promover a socialização de valores e atitudes pessoais como, ajuda mútua, trabalho em grupo, responsabilidade, cooperação e «jogo limpo» contribuindo na criação de cidadãos exemplares.</li> <li>• Fazer uso de materiais alternativos, na criação conjunta entre alunos e professores de “kit de materiais” para auxiliar o desenvolvimento das aulas de atletismo nesta nova lógica lúdica e de jogo do “Brincar ao atletismo”</li> <li>• Realizar uma competição, com as orientações específicas da competição do “Brincar ao atletismo”, onde todas as crianças tenham participação ativa.</li> </ul> | <p><b>Velocidade</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• As formas de jogo deverão garantir ritmo, amplitude e/ou frequência de passos.</li> </ul>  |
|  | <p><b>Barreiras</b><br/>Transposição de obstáculos</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar altura das barreiras e a distância entre elas para favorecer a velocidade e o ritmo.</li> <li>• Na falta de barreiras utilizar riscos, ripas ou objetos que não representem perigo.</li> <li>• Percursos de ida e volta com diferentes tarefas.</li> <li>• Altura deve ser entre 30 a 50 cm, colocando no máximo 6 barreiras.</li> </ul>  |
|  | <p><b>Resistência</b><br/>Corrida de resistência de 8 minutos</p>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deve ser através de formas jogadas que favoreçam o ritmo e a capacidade aeróbia.</li> <li>• Aumentar a distância ou número de repetições.</li> </ul>   |
|  | <p><b>Saltos horizontais</b><br/>✓ Salto em comprimento<br/>Salto triplo</p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensinar múltiplos saltos, proporcionando assim a aprendizagem das chamadas, com os pés juntos e alternados.</li> <li>• Saltos com corrida limitada.</li> <li>• Variar as propostas do jogo e situações de exercícios.</li> </ul>   |
|  | <p><b>Saltos verticais</b><br/>✓ Salto Tesoura<br/>✓ Salto em Altura<br/>Salto com Vara</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar colchão e fasquia elástica.</li> <li>• Aumentar a altura da fasquia gradualmente.</li> <li>• Organizar competições por equipas e inter-turmas</li> <li>• Promover exercícios em formas jogadas e circuitos específicos.</li> </ul>  |
|  | <p><b>Lançamentos:</b><br/>✓ Lançamento lateral<br/>✓ Lançamento frontal<br/>Lançamento rotacional</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multi-lançamentos com bola medicinal de até 2kg</li> <li>• Utilizar engenho ou objetos de diferentes pesos</li> <li>• Lançar com uma e com as duas mãos</li> <li>• Lançar em diferentes direções.</li> <li>• O (a) professor (a) deve proporcionar situações que permitam aos (às) alunos (as) com NEE participarem nas atividades da turma sem modificações ou com modificações, atendendo as capacidades e limitações de cada criança. Caso a criança com NEE precisa de apoio, o (a) professor (a) deve escolher um colega, que será o guia.</li> <li>• É muito importante, que o (a) professor (a) apresente explicações e demonstrações claras dos exercícios permitindo</li> </ul> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  |   | <p>também que a criança com NEE, utilize a propriocepção cinestésica (tato) para identificar materiais, espaço e colegas.</p>  |
| <p><b>Jogos desportivos Minis (Miniandebol; Minibasquetebol; Futsal-mini e Minivoleibol)</b><br/>– (Elementar)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer, compreender a modalidade e aplicar as regras do jogo.</li> <li>• Aplicar os fundamentos técnicos e táticos.</li> <li>• Analisar as ações de ataque e defesa.</li> <li>• Desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas, específicas à modalidade.</li> <li>• Promover oportunidades para que todos participem com sucesso e evoluam a níveis apropriados com as suas capacidades e escolhas.</li> <li>• Fomentar valores como: participação, responsabilidade, cooperação, ética desportiva, disciplina, respeito, espírito de equipa e jogo limpo/Fair Play.</li> <li>• Estimular o interesse pela prática desportiva.</li> <li>• Estimular os alunos a terem uma boa hienepessoal e despertá-los sobre os cuidados a ter com o corpo.</li> </ul> | <p><b>Miniandebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recepção</li> <li>✓ “Armar o braço”</li> <li>✓ Passe</li> <li>✓ Drible</li> <li>✓ Remate</li> <li>✓ O guarda-redes</li> <li>✓ Marcação desmarcação</li> <li>✓ Situações de superioridade numérica (1x0; 2x1; 3x2; 3x2:GR, 4x4)</li> <li>✓ Situações de igualdade (1x1; 2x2; 3x2; 4x4; 5x5; 6x6)</li> <li>✓ Regras básicas e sinais de arbitragem.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar as modalidades minis, numa perspetiva lúdica através de jogos pré-desportivos, jogos tradicionais e minis, proporcionando aprendizagens do mais simples ao mais complexo.</li> <li>• Priorizar a aquisição dos elementos técnicos básicos através do jogo “aprender fazendo”</li> <li>• Modificar as características do jogo, adaptadas às necessidades das crianças.</li> <li>• Sem perder a essência das modalidades, adaptar as regras, o tempo de jogo, reduzir o campo, o tamanho da bola, da baliza e a altura da tabela ou rede</li> <li>• As turmas deverão ser mistas, promovendo a participação de todos (as) nas atividades da aula.</li> <li>• As progressões devem incidir em situações sem oposição e só depois passar para situações com oposição.</li> <li>• Proporcionar situações de aprendizagens que exigem adaptação às mudanças de velocidade de execução.</li> <li>• Aplicar situações táticas que permitam aquisição de fundamentos básicos, de ataque como: desmarcação, recepção de bola, passe, drible, remate lançamento e enquadramento ofensivo.</li> <li>• Criar situações de aprendizagem em que o (a) aluno (a) trabalhe a marcação, impedindo ou dificultando a progressão do adversário em drible, passe e ou lançamento / remate.</li> <li>• A recepção é trabalhada sempre com as duas mãos de forma a mecanizar a execução correta da técnica.</li> <li>• Criar situações de aprendizagem ao passe através de jogos e brincadeiras (ex: jogo dos 10 passe, bola ao capitão), possibilitando à criança aprender e aperfeiçoar as técnicas do passe/recepção, marcação/desmarcação, sendo estes fundamentais no domínio da bola.</li> </ul> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordar temas como reciclagem e preservação do ambiente.</li> <li>• Elucidar sobre a proteção civil e o seu papel na sociedade.</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O drible deve ser abordado como um “trunfo”, que só é utilizado quando necessário. Este pode ser trabalhado em jogos e estafetas priorizando o trabalho da bilateralidade dos segmentos (driblar com mão esquerda e direita).</li> <li>• Conduzir e orientar o (a) aluno (a) a criar linhas de passe para ajudar o colega de equipa, superando a marcação do adversário.</li> <li>• Proporcionar oportunidades em que a (o) aluna (o) passe a bola para um (a) jogador (a) que se encontre em posição mais ofensiva, com condições jogáveis ou drible em progressão para finalizar.</li> <li>• Aplicar exercícios em que todas as crianças passem pelas várias posições dos jogadores, não esquecendo a posição do guarda-redes.</li> <li>• No ensino do minibasquetebol, criar situações de jogo em que o (a) aluno (a) ganhe a noção do ressalto ofensivo e defensivo.</li> <li>• Aplicar as regras básicas de jogo, sinais de arbitragem, promovendo jogos condicionados, jogos dirigidos, torneios intra-turmas e inter-turmas.</li> <li>• Promover a competição, de forma recreativa e divertida, proporcionando oportunidades para que as crianças possam vivenciar experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência, aprendendo a cooperar e a competir com lealdade.</li> <li>• Já o remate e o bloco são ensinados sem a exigência rigorosa da técnica, ensinando somente a construção do jogo, recepção–passe-finalização. Essa finalização é feita com uma palmada simples na bola, fazendo-a passar para o campo adversário. Logo a criança ganha automaticamente a noção de ataque. Na ação defensiva a criança deve saltar para tentar impedir que a bola chegue ao seu campo, preparando assim a noção da técnica de bloco.</li> </ul> |
|--|---|--|--|

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p><b>Minibasquetebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recepção</li> <li>✓ “Posição de tripla ameaça”</li> <li>✓ Passe</li> <li>✓ Drible</li> <li>✓ Lançamento</li> <li>✓ Marcação desmarcação</li> <li>✓ Situações de superioridade numérica (1x0; 2x1; 3x2; 3x2+Arb; 4x3)</li> <li>✓ Situações de igualdade (3x3; 2x2; 1x1; 4x4)</li> </ul> <p>Regras básicas e sinais de arbitragem.</p> <p><b>Minivoleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posição Base</li> <li>✓ Deslocamentos</li> <li>✓ Toque de dedos</li> <li>✓ Manchete</li> <li>✓ Serviço por cima e por baixo</li> <li>✓ Remate</li> <li>✓ Bloco</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Através de uma campanha de recolha de materiais recicláveis, o professor pode promover a confeção de materiais didáticos, que podem ser utilizados nas aulas.</li> <li>• Em situação de palestras apresentar a importância da higiene pessoal, cuidados alimentar a ter para se adquirir um estilo de vida saudável e como prestar os primeiros socorros.</li> </ul> |
|--|--|---|---|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Jogos tradicionais<br/>(Elementar/Avançado)</b></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivar os alunos e valorizar a prática do jogo tradicional como fator de desenvolvimento pessoal, social e cultural.</li> <li>• Motivar e estimular a prática de jogos tradicionais no brincar das crianças durante o recreio.</li> <li>• Fomentar a confraternização entre os praticantes.</li> <li>• Trabalhar e desenvolver as capacidades motoras.</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>Jogos da região</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O (a) professor (a) deve formar grupos homogêneos e/ou heterogêneos, consoante as suas intenções pedagógicas.</li> <li>• O (a) professor (a), primeiro, deve explicar globalmente o jogo, focando os objetivos e as principais regras que o caracterizam, dando tempo para que os alunos experimentem e percebam a dinâmica do jogo.</li> <li>• O (a) professor (a) deve usar os jogos tradicionais para desenvolver as modalidades desportivas, principalmente nos anos iniciais do Ciclo.</li> <li>• Proporcionar atividades em que o (a) aluno (a) com NEE execute tarefas, atendendo o seu nível. Caso necessário atribuir a um (a) colega o papel de assistente de apoio.</li> <li>• Através de gincanas competitivas abordar temas transversais e pertinentes para o bom desenvolvimento da sociedade.</li> <li>• Fazendo uso das diferenças dos jogos tradicionais, entre ilhas ou países, o (a) professor (a) pode abordar sobre a pluralidade cultural.</li> </ul> |
| <p style="text-align: center;"><b>Jogos Pré – desportivos<br/>(Elementar/Avançado)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar habilidades de condução, passe, receção, remate, serviço, toque, finta, drible entre outros elementos básicos como preparação para a aprendizagem das habilidades desportivas do minibasquetebol, minivoleibol, miniandebol e futsal-mini</li> </ul>  | <p><b>Elementos Técnicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Condução</li> <li>✓ Passes</li> <li>✓ Receção</li> <li>✓ Remate</li> <li>✓ Toque</li> <li>✓ Drible</li> <li>✓ Tiros</li> <li>✓ Lançamentos</li> <li>✓ Fintas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar as experiências anteriores em relação as habilidades desportivas adquiridas, com uma execução com algum rigor, em relação aos conteúdos trabalhados no ano anterior sem grandes exigências técnicas.</li> <li>• Fazer uso do jogo e variantes deste para o treinamento das modalidades desportivas minis, utilizando as orientações específicas de cada uma.</li> </ul>  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | <p>duma forma lúdica através de jogos e formas parciais de jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular os alunos a terem uma boa higiene pessoal e despertá-los sobre os cuidados a ter com o corpo.</li> <li>• Abordar temas como reciclagem e preservação do ambiente.</li> <li>• Elucidar sobre a proteção civil e o seu papel na sociedade.</li> </ul>      | <p><b>Situações táticas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3x1;</li> <li>✓ 2x1;</li> <li>✓ 3x2;</li> <li>✓ 3x3;</li> <li>✓ 2x2;</li> <li>✓ 1x1</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os jogos devem prever a combinação dos diferentes elementos técnicos básicos, bem como situações táticas básicas e noções de jogo.</li> <li>• As regras devem ser adaptadas de acordo as exigências das modalidades minis, permitindo aos alunos experimentar a arbitragem.</li> <li>• O professor deve atribuir ao (à) aluno (a) com atestado médico a função de observar a aula, arbitrar o jogo e auxiliar na organização dos materiais.</li> <li>• Através de gincanas competitivas abordar temas transversais e pertinentes para o bom desenvolvimento da sociedade.</li> <li>• Proporcionar atividades em que o (a) aluno (a) com NEE execute tarefas, atendendo o seu nível. Caso necessário atribuir a um (a) colega o papel de assistente de apoio.</li> <li>• Gerir conflitos entre os (as) alunos (as), estabelecendo regras de respeito pelo jogo, colegas e professor (a), recusando situações de violência, agressão e qualquer forma de discriminação.</li> </ul> |
| <p><b>Jogos de Raquetas (Introdutório)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzir a prática do mini-ténis proporcionando os conhecimentos básicos da modalidade como opção de conhecer e vivenciar o ténis de forma divertida e fácil.</li> <li>• Aprender as habilidades e destrezas básicas do ténis enfatizando na capacidade manipulativa, coordenação e lateralidade, familiarizando a criança</li> </ul> | <p><b>Ténis de mesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pega de raqueta</li> <li>✓ Posição base e deslocamentos</li> <li>✓ Circuitos com bola e raqueta</li> <li>✓ Serviço</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarizar-se com a raqueta e bolas variadas propondo circuitos, estafetas e jogos com parceiros, bem como jogos coletivos e trabalho a pares.</li> <li>• Trabalho de bater a bola e lançar, de forma individual e em pares com mudanças de lugar.</li> <li>• A montagem dos circuitos deve ser variada desde que o material o permita e devem proporcionar aos alunos a possibilidade de passar por todas as posições o papeis.</li> <li>• Proporcionar aos alunos aprendizagens que lhes permitam realizar o maior número de batimentos consecutivos.</li> </ul>   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>com a bola, a raqueta, o espaço e o campo de jogo, utilizando as regras básicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a cooperação, o autocontrole e o espírito de equipa através de jogos e torneios.</li> <li>Promover a tomada de decisões, a antecipação, a apreciação de trajetórias, a análise e a elaboração de estratégias de jogo.</li> <li>Desenvolver a coordenação motora, a velocidade de execução e a reação, beneficiando o desenvolvimento integral do (a) aluno (a)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ataque</li> <li>✓ Batimentos de bola: Devolução simples e smash, corte de direita e de esquerda</li> <li>✓ Top-spin esquerda e direita</li> <li>✓ Bloco direita e esquerda</li> <li>✓ Jogos com parceiros</li> <li>✓ Jogos com mesa improvisada</li> <li>✓ Jogos coletivos</li> <li>✓ Regras básicas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer uso de jogos livres procurando manter a bola sempre em jogo.</li> <li>Organizar grupos de forma organizada, proporcionando situações em que todos (as) tenham oportunidades de jogar.</li> <li>Antes de passar ao jogo pode-se utilizar materiais alternativos (mesas adaptadas, chão, parede, riscos ou sinais de orientação, linhas ou materiais divisórios, etc.</li> <li>Listar as regras básicas do jogo.</li> <li>Jogos de lançamentos e manejo da bola lançando ou batendo-a no chão, utilizando mãos e raqueta.</li> </ul>                 |
|  |   | <p><b>Tênis de campo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pegas</li> <li>✓ Posição de espera</li> <li>✓ Batimentos: de esquerda, de direita e serviço, vôlei de esquerda e direita, smash</li> <li>✓ Batimento com duas mãos</li> <li>✓ Regras básicas</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>A Pega ensina-se com uma e com duas mãos, estas devem ser utilizadas no jogo.</li> <li>Trabalhar as deslocções em diferentes direções, bem como a posição de espera junto à rede e ao fundo do campo.</li> <li>Primeiro ensinar o serviço por baixo e posteriormente o smash.</li> <li>O ensino dos gestos técnicos deve ser em situações de jogo.</li> <li>Mudar sempre os pares no jogo, para proporcionar aos alunos experiências novas.</li> <li>A coordenação olho – mão e olho – pé deve estar presente na planificação das atividades.</li> </ul> |
| <p><b>Xadrez</b><br/>(Introdutório/E<br/>lementar)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melhorar o rendimento académico através do desenvolvimento de habilidades cognitivas, como a concentração, agilidade mental e</li> </ul>   | <p><b>Tabuleiro</b></p> <p><b>Identificação das Peças e figuras:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Torre,</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>As explicações devem ser claras e simples e por vezes utilizando metáforas como “pião cuida do cavalo.”</li> <li>Ensinar os movimentos através do jogo ou partidas.</li> <li>Ensinar a visualizar todas as possibilidades de movimento das peças.</li> </ul>   |

|                                       |  |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|
|                                       | <p>análises, como parte fundamental da vida estudantil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a criatividade e pensamento crítico e lógico, promovendo a resolução de problemas e a tomada de decisões acertadas e adequados através do Xadrez cooperação e «jogo limpo»</li> <li>Contribuir para o combate de comportamentos de ansiedade, agressividade, entre outros.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cavalos,</li> <li>✓ Bispo,</li> <li>✓ Rainha,</li> <li>✓ Rei,</li> <li>✓ Peão</li> </ul> <p><b>Posições das peças e figuras</b></p> <p><b>Movimentação das peças</b></p> <p><b>Captura</b></p> <p><b>Valor das peças</b></p> <p><b>Combinações</b></p> <p><b>Regras de Jogo</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover jogos em que a criança deve posicionar a peça numa casa pré estabelecida pelo (a) professor (a).</li> <li>Priorizar o jogo com todas as peças e figuras, suas movimentações com “captura”.</li> <li>Após o domínio das jogadas básica passar para jogadas mais complexas.</li> </ul>  |
| <b>Lutas</b><br><b>(Introdutório)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver o domínio da ginga e a prática de técnicas características da Capoeira participando das rodas.</li> <li>Desenvolver as capacidades coordenativas e condicionais.</li> <li>Ampliar o acervo motor da criança controlando o corpo com técnicas e posições do judo, seja de pé ou no chão, assim como o confronto com o adversário.</li> </ul>       | <p><b>Capoeira</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Movimentos de ataque e defesa</li> <li>Roda</li> <li>Instrumentalização e ritmo</li> </ul> <p>Capoeira angola (capoeira mãe) e regional (mais em forma de luta)</p> <p><b>Judo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definições</li> <li>Quedas</li> <li>Trabalho no chão: imobilização e saída de imobilização</li> </ul> <p>Trabalho em pé: pegadas, projeção à frente e a trás.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhar simultaneamente o ritmo, equilíbrio e a orientação espacial respeitando a ordem de aparição das técnicas começando pela ginga em formação, posteriormente avançar para a roda.</li> <li>Se deve mostrar na prática as diferenças fundamentais entre dois tipos de capoeira (uma vertente de brincadeira e outra de combate).</li> <li>O equilíbrio corporal frente ao adversário deve ser controlado.</li> <li>Ensinar uso das técnicas adequadas para superar o adversário transformando as suas fraquezas em favor do aprendiz.</li> </ul> |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formar indivíduos centrados e pacíficos, promovendo a filosofia do karaté na criação de valores, além de favorecer as capacidades de flexibilidade, coordenação, propriocepção motora bem como a parte cognitiva.</li> </ul>   | <p><b>Karaté</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições básicas</li> <li>• Movimentos básicos de defesa e ataque</li> <li>• <i>Katas</i> Básicos do estilo shotokan (Taikoku-shodan, nidan, sandan, yodan, godan).</li> <li>• Conceito de desenvolvimento sustentável (ligadas as atitudes, formação de valores, habilidades no sentido da construção de comportamentos ambientalmente corretos).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O controlo da respiração deve ser trabalhado em simultâneo com as técnicas básicas.</li> <li>• O primeiro adversário no karaté é o próprio aluno (a), promovendo a “autossuperação”.</li> <li>• Priorizar a postura do corpo e a completa extensão dos segmentos corporais durante execução das técnicas.</li> <li>• A orientação espacial no <i>Katá</i> é prioridade para a correta execução.</li> <li>• Trabalhar a antecipação, na defesa ao ataque adversário e ao contra-ataque.</li> <li>• Abordar as técnicas de defesa e ataque, nos três níveis.</li> <li>• Levar as crianças a identificar as características do espaço físico em que ocorrem as aulas (placa desportiva, campo, ginásio ou outro lugar) no que se refere às condições do piso, a qualidade do ar, incidência/ausência de luz e calor, entre outros fatores. Pode-se após a realização desta atividade pedir os alunos que façam pesquisas sobre as melhores condições para a prática de atividade física e desportos, tendo em consideração o meio ambiente.</li> </ul> |
| <p style="text-align: center;"><b>Corfebol</b><br/>(Introdutório)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver o domínio das capacidades motoras.</li> <li>• Integrar os (as) alunos (as) nas atividades da aula abrangendo todos os géneros</li> <li>• Conhecer e aplicar as regras de jogo, favorecendo a cooperação, o espírito de equipa e a ética desportiva.</li> <li>• Complementar e facilitar a aprendizagem do basquetebol.</li> <li>• Evitar a aglomeração de alunos (as) em turmas numerosas, evitando assim, comportamentos inadequados durante as aulas.</li> </ul> | <p><b>Passé</b></p> <p><b>Receção</b></p> <p><b>Lançamentos</b></p> <p><b>Marcação / Desmarcação</b></p> <p><b>Mudança de Zonas / Campo</b></p> <p><b>Caraterização do jogo e Regras básicas</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• As equipas devem ser obrigatoriamente mistas sendo constituídas por 4 meninas e 4 rapazes.</li> <li>• Na fase inicial aconselha-se a criação de sistemas de pontuação que permitam a obtenção do sucesso (ex: atribuir pontuação quando a bola toca no cesto).</li> <li>• O (A) professor (a) deve orientar a criança a habituar-se a executar os passos de forma correta e ganhar sempre o ressaltos sem deixar a bola cair no chão.</li> <li>• Fazer o (a) aluno (a) perceber as especificidades da modalidade (regra da defesa a jogadores do mesmo sexo, proteção de posse de bola e lançamento defendido)</li> <li>• Valorizar o esforço facilitando as regras, criando um ambiente de aula positivo, mas exigir rigor na execução dos exercícios e técnicas.</li> <li>• Caso seja necessário ser flexível no cumprimento das regras, o (a) professor (a) deve explicar que excepcionalmente se permite a violação às regras e qual a razão desta permissividade.</li> </ul>   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver o respeito e a valorização das diversas culturas existentes no país, contribuindo assim para uma convivência, sã e harmoniosa em sociedade.</li> <li>• Abordar temas como reciclagem e preservação do ambiente.</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No ensino do lançamento, trabalhar de forma faseada (movimento de elevação do joelho, braços e lançamento da bola).</li> <li>• O professor deve aproveitar o fato do Corfebol ser jogado com equipas mistas, para identificar e trabalhar atitudes preconceituosas em relação ao género feminino no desporto.</li> <li>• Ao desenvolver o ritmo e a dança, o (a) professor (a) pode abordar sobre a pluralidade cultural, e a origem dos ritmos e da dança e sua influencia na formação pessoal do (a) aluno (a).</li> <li>• Fazendo uso da história da dança, dos ritmos e da expressão corporal, o professor pode abordar sobre a pluralidade cultural.</li> </ul> |
|--|---|--|---|

Versão Experimental

### 4.3. 7º Ano de Escolaridade

Nota: A escolha dos conteúdos deverá ser adaptada de acordo à realidade de cada escola (condições materiais, infraestruturas, e qualificações dos professores), procurando uniformizar o processo ensino-aprendizagem da Educação Física. O (A) professor (a) deverá utilizar pelo menos uma modalidade facultativa durante o ano letivo.

| Áreas temáticas                                    | Objetivos de aprendizagem   | Conteúdos  | Orientações Metodológicas  |
|--|---|--|--|
| Capacidades Motoras (Condicionais e Coordenativas) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais.</li> <li>• Conhecer e interpretar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras.</li> <li>• Executar movimentos de deslocamento, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos.</li> </ul> | <p><b>Desenvolvimento físico geral, com e sem aparelhos.</b></p> <p><b>Capacidades motoras:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Resistência (de longa e média durações);</li> <li>✓ Força rápida;</li> <li>✓ Velocidade (de reação, de execução, de deslocamento e de resistência);</li> <li>✓ Destrezas geral e específica.</li> </ul> <p><b>Teste de aptidão física (Fitnessgram) e condicionamento físico.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar as capacidades motoras, em situações de exercícios e jogos parciais.</li> <li>• A este nível o professor deve orientar os alunos para que sejam capazes de perceber a importância das capacidades motoras, para o bom desempenho nas modalidades desportivas.</li> <li>• Utilizar os testes para classificar o nível de aptidão física das crianças.</li> <li>• É importante que o professor faça uma explanação sobre a necessidade e importância dos testes de aptidão física.</li> </ul>   |
| Corpo Humano e Movimento (Elementar- continuação)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidar os conhecimentos sobre a constituição e o funcionamento do corpo humano.</li> <li>• Conhecer os diversos movimentos que podem ser realizados com o corpo.</li> <li>• Entender a necessidade de energia para a realização de movimentos e de atividades desportivas.</li> </ul>                                    | <p><b>Estruturas e sistemas que formam o corpo humano:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema ósseo;</li> <li>• Sistema muscular;</li> <li>• Sistema nervoso;</li> <li>• Sistema hormonal;</li> <li>• Sistema respiratório;</li> <li>• Sistema circulatório.</li> </ul> <p><b>Frequência Cardíaca (de repouso e máxima)</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• É importante que o professor ensine aos alunos a função de cada estrutura e sistema do corpo humano.</li> <li>• De forma simples, apresentar as principais alterações que ocorrem no organismo durante as atividades.</li> <li>• Estimular os alunos a perceberem a Frequência cardíaca como um indicativo de esforço físico.</li> <li>• Em forma de explanação o (a) professor (a) deve ensinar os movimentos realizados pelo corpo.</li> <li>• Em forma de exercícios de <u>concurso</u>, levar os (as) alunos (as) identificar o movimento realizado, nesses exercícios.</li> <li>• Abordar o conceito estilo de vida saudável, através de conversa aberta ou palestra.</li> </ul> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  | <p><b>Movimentos realizados pelo corpo humano:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Flexão;</li> <li>✓ Extensão;</li> <li>✓ Impulsão;</li> <li>✓ Rotação;</li> <li>✓ Antepulsão;</li> <li>✓ Retropulsão;</li> <li>✓ Adução;</li> <li>✓ Abdução;</li> <li>Circundução;</li> </ul> <p><b>Produção e fontes de energia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hidratos de carbono (açúcares);</li> <li>✓ Lípidos (gorduras).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor deve fazer uma explanação sobre como o organismo produz energia para o bom funcionamento desses sistemas. (alimentação).</li> <li>• O desenvolvimento destes conteúdos pode ser feitos em colaboração com a disciplina de Biologia.</li> </ul>  |
| Atividades Rítmicas Expressivas e Dança | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidar os conteúdos introduzidos no 6º ano.</li> <li>• Perceber as várias formas de expressão corporal e danças modernas e tradicionais.</li> <li>• Movimentar por outras formas que não as habituais.</li> <li>• Utilizar o corpo como instrumento.</li> <li>• Inventar movimentações originais (individualmente ou em grupo)</li> </ul> | <p><b>Formas de expressão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dramatização;</li> <li>✓ Representação;</li> <li>✓ Interpretação.</li> </ul> <p><b>Danças tradicionais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Morna;</li> <li>✓ Mazurka;</li> <li>✓ Funaná;</li> <li>✓ Coladeira</li> <li>✓ Batuco;</li> <li>✓ Colá San Jon;</li> <li>✓ Tabanca.</li> </ul> <p><b>Danças Modernas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Improvisação tendo o som como instrumento.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar as formas de expressão como ferramenta para os alunos desenvolverem temas atuais como a inclusão social e conservação ambiental.</li> <li>• Exercícios em forma de circuito, em que cada tipo de dança tradicional é uma estação, aonde os grupos devem passar e vivenciar a música e a dança.</li> <li>• Promover a montagem de coreografias com os movimentos básicos das danças tradicionais da região.</li> <li>• Escolher uma ou duas danças por ano, desenvolvendo os passos e a música.</li> <li>• Motivar os alunos a movimentarem-se com variações de intensidade, de acordo com sons vocais emitidos, com as variações da música e ainda improvisarm os seus movimentos.</li> <li>• Estar atento para destacar qualquer movimento improvisado que seja único e distinto.</li> <li>• Promover a pesquisa em grupo e improvisação dos movimentos.</li> <li>• O (a) professor (a) deve garantir que o ambiente seja de pesquisa e seriedade, sem forçar qualquer improvisação, encorajando o (a) aluno (a) a ser espontâneo (a).</li> </ul> |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Ginástica de solo (Elementar/Avançado)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o desenvolvimento do corpo, o controlo dos movimentos e a aprendizagem de um conjunto variado de destrezas.</li> <li>• Consolidar os conteúdos básicos introduzidos no 6º ano.</li> <li>• Introduzir novos elementos, com maior grau de complexidade.</li> <li>• Realizar uma sequência de exercícios no solo com todos os elementos aprendidos.</li> </ul> | <p><b>Cambalhotas ou rolamentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cambalhota à frente com as pernas unidas e fletidas. (cont.)</li> <li>✓ Cambalhota à frente com as pernas estendidas e afastadas. (intro.)</li> <li>✓ Cambalhota à retaguarda com as pernas fletidas e unidas. (cont.)</li> <li>✓ Cambalhota à retaguarda com as pernas afastadas e esticadas. (Intro.)</li> </ul> <p><b>Apoios (no tapete/solo):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pino de cabeça (cont.);</li> <li>✓ Pino na parede (cont.);</li> <li>✓ Pino de braços com cambalhota à frente (intro.);</li> <li>✓ Roda (cont.)</li> <li>✓ Roda a um braço (intro.);</li> </ul> <p>Rodada (cont.).</p> <p><b>Elementos/posições de equilíbrio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Avião frontal (cont.).</li> </ul> <p>Bandeira (intro.).</p> <p><b>Posições de flexibilidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Espargata frontal (cont.);</li> <li>✓ Espargata lateral (cont.);</li> <li>✓ Ponte (cont.);</li> <li>✓ Vela (cont.).</li> </ul> <p><b>Posições de força:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ângulo com as pernas unidas (intro.);</li> <li>✓ Ângulo com as pernas afastadas (intro.).</li> </ul> <p><b>Saltos, voltas/piruetas e afundos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saltos em extensão/ “<i>enjambé</i>”;</li> <li>✓ Salto encarpado;</li> <li>✓ Salto de tesoura:</li> <li>✓ Volta com e sem salto;</li> <li>✓ Afundo frontal e lateral.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar a corrida e exercícios de mobilização articular e fortalecimento muscular como forma de preparar o (a) aluno (a) para ter mais segurança na execução dos movimentos específicos.</li> <li>• É importante a utilização da terminologia adequada.</li> <li>• Respeitar as etapas de execução (<b>posição inicial, execução, receção e finalização</b>).</li> <li>• Estimular os (as) alunos (as) a ajudar nos exercícios que exigem maior tração e equilíbrio.</li> <li>• Utilizar a disposição dos exercícios em forma de circuito, permitindo que os alunos percebam como montar uma sequência.</li> <li>• A cooperação e entre-ajuda devem ser claramente realçadas pelo (a) professor (a).</li> </ul> |
|--|---|--|---|

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   | <b>Sequências no solo (3 níveis de dificuldades):</b><br>✓ Básico;<br>✓ Médio;<br>✓ Superior.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a execução dos movimentos com elegância, amplitude e correção.</li> </ul>  |
| <b>Ginástica Rítmica (Introdutório/Elementar)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar e manipular os diferentes aparelhos.</li> <li>Utilizar o corpo como instrumento de expressão artística, através de movimentos harmônicos, suaves e graciosos.</li> <li>Desenvolver a coordenação motora, ritmo, flexibilidade, força, agilidade e criatividade dos (as) alunos (as).</li> <li>Consolidar os conteúdos básicos, adquiridos no 6º ano.</li> <li>Desmistificar a ideia que a GR é uma modalidade feminina.</li> <li>Desenvolver graça, elegância, postura correta e orientação espacial, através do uso de movimentos naturais.</li> <li>Realizar rotinas de GR com música.</li> </ul> | <b>Regras básicas / regulamento</b><br><br><b>Elementos corporais fundamentais:</b><br>✓ Saltos;<br>✓ Equilíbrios;<br>✓ Pivots;<br>✓ Flexibilidade/ondas;<br>✓ Deslocamentos;<br>✓ Lançamentos;<br>✓ Rolamentos no solo e no corpo;<br><br><b>Outros grupos:</b><br>✓ Saltitares;<br>✓ Balanços e circunduções;<br>✓ Voltas;<br>✓ Passagens por dentro ou por cima do arco.<br>✓ Escapadas.<br><br><b>Aparelhos</b><br><b>Corda:</b><br>✓ <b>Pega</b> da corda com as duas mãos (corda aberta ou dobrada, uma mão em cada ponta, as duas mãos no centro, uma mão no centro e a outra numa das pontas);<br>✓ <b>Pega</b> da corda com uma mão (com as duas pontas juntas na mesma mão, pelo centro, com a corda aberta ou dobrada).<br><br><b>Manejo da corda:</b><br>✓ <b>Enrolar</b> a corda aberta ou dobrada à volta do corpo (no pulso, braço, cintura, perna, tornozelo, etc.);<br>✓ <b>Saltos</b> (duplo, tesoura e salto aberto por cima da corda); | <ul style="list-style-type: none"> <li>O regulamento deve ser abordado de forma resumida e simplificada, usando vídeos, figuras e imagens.</li> <li>Estimular e incentivar os rapazes a terem um bom desempenho nas aulas, mostrando a possibilidade de desenvolverem a coordenação motora geral e a criatividade.</li> <li>Propor exercícios que favorecem o trabalho dos elementos corporais fundamentais.</li> <li>Utilizar a progressão pedagógica no ensino dos elementos fundamentais e outros grupos, partindo do mais fácil ao mais complexo.</li> <li>Ensinar aos (às) alunos (as) a manterem os planos do arco (sagital, frontal e horizontal), durante os lançamentos.</li> <li>Nos exercícios com música realizar os elementos com coordenação e correção de movimentos.</li> <li>O aparelho bola, introduzido nos anos anteriores, deve servir como elemento de progressão.</li> <li>As determinantes técnicas de cada aparelho devem ser bem explicadas pelo (a) professor (a), usando imagens e vídeos.</li> <li>O (a) professor (a) deve escolher um dos aparelhos e trabalhar durante o ano letivo, fazendo referência aos outros aparelhos existentes e à semelhança no manuseio.</li> <li>Em todos os lançamentos o arco pode ser recebido por dentro dando assim continuidade à rotação do arco, ou pode ser recebido colocando a mão por fora, executando de seguida um balanço, uma rotação ou mesmo outro lançamento.</li> <li>Depois de dominar a técnica do aparelho, deve-se propor a construção de sequências em coordenação com qualquer elemento técnico corporal (ex.: equilíbrios, saltos, pivots, etc.).</li> </ul> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Saltar</b> (simples, cruzado, em progressão para frente e para trás, em galope lateral);</li> <li>✓ <b>Lançamento</b> partindo de giro no plano sagital com recepção da corda pelo meio;</li> <li>✓ <b>Lançamento</b> partindo de giro no plano sagital com recepção da corda pelas pontas;</li> <li>✓ <b>Escapada</b> simples (lançamento de uma ponta)</li> </ul> <p><b>Arco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pegas fixas ou semimóveis;</li> <li>✓ Pega normal;</li> <li>✓ Pega inversa;</li> <li>✓ Pega interior;</li> <li>✓ Pega exterior.</li> </ul> <p><b>Transmissão do arco de uma mão para outra</b></p> <p><b>Manejo do arco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Balanço</b> do arco em diferentes planos (horizontal, frontal e sagital com e sem transmissão do arco);</li> <li>✓ <b>Salto</b> de afastamento ântero-posterior por cima do arco</li> <li>✓ <b>Rotação</b> em diferentes partes do corpo (perna, cintura);</li> <li>✓ <b>Lançamentos</b> (partindo de balanços, rotações ou em inversão)</li> </ul> <p><b>Sequências</b></p> <p><b>Conjunto (de 2, 3, 4 e 5 elementos)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar a utilização de um maior número de variações, possibilitando uma maior afinidade com os aparelhos.</li> <li>• A sequencia deve ter as modalidades, troca de aparelho, mudança de formação, sincronia de execução entre o grupo.</li> </ul> |
|--|--|--|--|

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Ginástica Acrobática (Elementar)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar exercícios individual ou coletivamente, com acompanhamento musical.</li> <li>• Aprender a realizar figuras acrobáticas que exigem uma capacidade motora bem desenvolvida.</li> <li>• Desenvolver as técnicas básicas já aprendidas no 6º ano.</li> <li>• Saber desempenhar todas as funções, em pares e trios.</li> <li>• Montar uma coreografia de figuras acrobáticas.</li> </ul> | <p><b>Regras básicas</b></p> <p><b>Tipos competição</b></p> <p><b>Materiais desportivos</b></p> <p><b>Segurança</b></p> <p><b>Funções específicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Base;</li> <li>✓ Intermédio;</li> <li>✓ Volante.</li> </ul> <p><b>Pegas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pega entrelaçada;</li> <li>✓ Pega simples;</li> <li>✓ Pega frontal;</li> <li>✓ Pega de cotovelo;</li> <li>✓ Pega de braço</li> </ul> <p><b>Técnica de subidas ou “montes” para cima dos ombros:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Simples lateral na coxa;</li> <li>✓ Simples de frente.</li> </ul> <p><b>Técnica de descida ou “desmontes”</b></p> <p><b>Posições do base:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posição sentado;</li> <li>✓ Posição de pé;</li> <li>✓ Posição deitado</li> </ul> <p><b>Figuras acrobáticas</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O (a) professor (a) pode usar vídeos para exposição dos conteúdos teóricos, sobre as regras, tipos de competições e segurança.</li> <li>• Mostrar a função de cada elemento do par e do trio.</li> <li>• Realçar a diferença de peso e estatura que deve existir entre o base e o volante.</li> <li>• Utilizar jogos de “apanhada corrente” utilizando as pegas, como forma de aprendizagem e assimilação.</li> <li>• Realçar a postura do base (costas direitas), como forma de garantir segurança ao volante durante a execução de figuras.</li> <li>• Recordar aos (às) alunos (as) que o desmonte não é uma queda para o solo, devendo o volante fazer uma receção suave no solo.</li> <li>• No momento do “desmonte”, o base só deve relaxar depois de o volante chegar ao solo em segurança.</li> <li>• Organizar palestras para apresentar a importância da higiene pessoal e alimentar a ter para se adquirir um estilo de vida saudável.</li> </ul> |
|--|---|--|---|

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   |   | <p><b>De pares:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Equilíbrio em pé nas coxas do base;</li> <li>✓ Equilíbrio sobre a coxa do base, com um joelho no chão;</li> <li>✓ Equilíbrio de pé sobre os ombros do base, sentado sobre os calcanhares;</li> <li>✓ Equilíbrio em prancha facial, com o base em posição dorsal;</li> </ul> <p><b>De trio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Equilíbrio em pé nas coxas dos bases;</li> <li>✓ Equilíbrio sobre a coxa de um base, com apoio do volante ao outro base, que está em pino à sua frente.</li> <li>✓</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular os (as) alunos (as) a ter seriedade na aprendizagem das posições, garantindo assim uma maior segurança.</li> <li>• Todas as figuras de equilíbrio devem ser mantidas durante 3 segundos.</li> <li>• As figuras podem ser interligadas para construir uma sequência com ajuda de saltos, piruetas e equilíbrios.</li> <li>• A variação do tipo de pegadas pode servir para elevar o nível.</li> <li>• Sugerir como tarefa final, a montagem de uma coreografia com música e elementos coreográficos.</li> <li>• O (a) professor (a) deve atribuir ao (à) aluno (a) com atestado médico a função de observar a aula, arbitrar o jogo e auxiliar na organização dos materiais.</li> <li>• Proporcionar atividades em que o (a) aluno (a) com NEE execute tarefas, atendendo o seu nível. Caso necessário atribuir a um (a) colega o papel de assistente de apoio.</li> </ul> |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Ginástica de aparelho</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver o corpo, o controle dos movimentos e a aprendizagem de um conjunto diversificado de destrezas.</li> <li>• Criar e consolidar hábitos de atividade física.</li> <li>• Melhorar a atitude e a postura corporal;</li> <li>• Desenvolver e melhorar a capacidade funcional do organismo;</li> <li>• Procurar o relaxamento nos planos físicos e psicológicos;</li> </ul> | <p><b>História da modalidade</b></p> <p><b>Caraterística da modalidade</b></p> <p><b>Aparelhos/Equipamentos</b></p> <p><b>Bock</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto ao eixo</li> <li>✓ Salto entre mãos</li> </ul> <p><b>Plinto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto entre mãos engrupado</li> <li>✓ Salto entre mãos encarpado</li> <li>✓ Roda</li> <li>✓ Passagem por pino</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os conteúdos teóricos serão abordados de forma mais elementar.</li> <li>• O (a) professor (a) deve preocupar que os exercícios sejam realizadas com correção, harmonia e fluidez.</li> <li>• É importante, na realização de qualquer conteúdo, a correção gímnica, o ritmo e a segurança na execução técnica.</li> <li>• Indica-se primeiro a utilização do “bock” na fase inicial e posteriormente do plinto.</li> <li>• O plinto deve ser utilizado tanto à sua largura como ao seu comprimento.</li> <li>• Todos os saltos sobre o plinto, “bock” e minitrampolim têm quatro fases (corrida de balanço, pré-chamada e chamada, transposição do aparelho e receção no solo), e o professor (a) deve certificar que os (as) alunos (as) os executam com correção.</li> </ul>   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecer capacidades motoras, adquirir habilidades técnicas de carácter gímnico, desenvolver o sentido estético e artístico.</li> <li>• Vivenciar novas emoções e sensações, ao conseguir vencer as dificuldades através da audácia e coragem.</li> <li>• Proporcionar situações de descoberta e exploração, contributo indispensável na formação de uma cultura motora bem desenvolvida.</li> <li>• Aplicar os fundamentos gímnicos no <i>bock</i>, no plinto, minitrampolim, banco sueco, trave de equilíbrio.</li> <li>• Cooperar com o companheiro nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros.</li> <li>• Analisar as atividades gímnicas utilizando exercícios em forma jogada, jogos, circuito gímnicos gerais e específicos e de sequências e encadeamentos, e torneio intra-turma.</li> <li>• Colaborar na preparação, arrumação e preservação dos materiais.</li> </ul> | <p><b>Minitrampolim</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto em extensão</li> <li>✓ Salto engrupado</li> <li>✓ Mortal à frente engrupado</li> </ul> <p><b>Trave/banco sueco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entrada de um pé</li> <li>✓ Marcha à frente</li> <li>✓ Salto a pés juntos</li> <li>✓ Meia volta</li> <li>✓ Saída com meia pirueta</li> <li>✓ Subida a um pé</li> <li>✓ Rolamentos</li> <li>✓ Sequência</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na trave/banco “sueco” os exercícios devem ser executados inicialmente no solo e posteriormente no banco “sueco” virado. Progressivamente, deve passar-se para a trave baixa.</li> <li>• Na feitura dos encadeamentos para a composição das sequências, é importante salientar que as ligações devem fazer sobressair o ritmo, a segurança na execução técnica e a atitude gímnica.</li> <li>• É essencial trabalhar com os (as) alunos (as) a posição dos braços, para ajudar a manter o equilíbrio, a coordenação e a coragem para executar os elementos na trave.</li> <li>• Ao preparar uma aula, o (a) professor (a) deve criar situações em que os (as) alunos (as) trabalham os exercícios gímnicos (andar, correr, saltitar, viragens, rotação e equilíbrio), assim como os acrobáticos (rolamentos).</li> <li>• O professor tem a importante tarefa de cuidar da segurança chamando a atenção dos alunos para os perigos de uma prática desordenada e de execuções imprudentes, sem diretivas precisas e fora do seu controlo.</li> <li>• Não deixar os alunos realizar tarefas sem orientação nem vigilância e verificar o estado dos aparelhos antes da sua utilização.</li> <li>• Dar indicações referentes às questões de segurança e ajuda.</li> <li>• Nunca abandonar o espaço durante a aula.</li> <li>• Os alunos devem conhecer o local exato onde vai ser montado o material, efetuar o transporte devagar, vendo sempre o trajeto e cumprir as regras de transporte e montagem.</li> <li>• No minitrampolim o (a) professor (a) deve ter em atenção se o (a) aluno (a) executa o contato com a lona no meio da mesma e com os dois pés em simultâneo.</li> <li>• Realizar competições intra-turma e inter-turma, assim como atividades extraescolar.</li> </ul> |
|--|---|--|--|

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Atletismo (Introdutório)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer a história e a diversidade de especialidades que constituem o atletismo.</li> <li>• Aprender o regulamento básico das especialidades e os tipos de competição.</li> <li>• Compreender e aplicar os gestos técnicos fundamentais de cada especialidade.</li> <li>• Analisar e vivenciar as diferenças entre as especialidades.</li> <li>• Melhorar as capacidades físicas, coordenativas e condicionais, de forma a estimular o desenvolvimento do organismo.</li> <li>• Continuar e consolidar os fundamentos técnicos básicos do atletismo, iniciadas nos anos anteriores, através do “Brincar ao Atletismo”.</li> <li>• Estimular a prática do atletismo através dos elementos técnicos básicos das especialidades propostas.</li> <li>• Apresentar as corridas como uma especialidade do atletismo que serve de base para muitas outras modalidades desportivas.</li> <li>• Elucidar sobre a preservação do ambiente através de temas como reciclagem e proteção das espécies.</li> </ul> | <p><b>História do Atletismo</b></p> <p><b>Corridas:</b></p> <p><b>Corrida de velocidade (40 a 60 metros):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fases da corrida de velocidade (partida, aceleração, velocidade máxima e perda de velocidade);</li> <li>✓ Partida (vozes de comando);</li> </ul> <p><b>Corrida de velocidade com barreiras:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fases da corrida com barreiras (partida, aproximação, transposição, corrida entre barreiras e corrida da última barreira até à meta);</li> <li>✓ Partida (vozes de comando);</li> <li>✓ Desenvolvimento da corrida (<i>Skipping</i>, saltitares e afundos).</li> </ul> <p><b>Corrida de estafetas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4 X 60m;</li> <li>✓ 4 X 80m;</li> <li>✓ 4 X 100m;</li> <li>✓ Fases da corrida;</li> <li>✓ Partida;</li> <li>✓ Zonas de balanço ou aceleração;</li> <li>✓ Zonas de transmissão (técnicas da passagem do testemunho);</li> <li>✓ Entrega e receção do testemunho (ascendente e descendente);</li> <li>✓ Testemunho (peso e medida)</li> </ul> <p><b>Corrida de resistência (meio-fundo e fundo):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Partida (de pé sem bloco);</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A história da modalidade deve ser bem desenvolvida, através de aulas expositivas com vídeos e imagens.</li> <li>• Introduzir as técnicas da corrida de forma progressiva.</li> <li>• Propor exercícios a partir dos já conhecidos, do “Brincar ao Atletismo”, aos mais complexos que permitam um desenvolvimento das habilidades motoras e técnicas das crianças.</li> <li>• Utilizar recursos audiovisuais para auxiliar na fixação das técnicas da corrida.</li> <li>• Através de exercícios em pares fazer a simulação do bloco de partida, após as vozes de comando.</li> <li>• Ensinar os modelos técnicos das diferentes provas propostas utilizando os métodos global e analítico.</li> <li>• Estimular a correção da técnica da corrida e posição do corpo, a partir de exercícios de observação em pares.</li> <li>• Criar situações competitivas nas diferentes provas de acordo com o grau de desenvolvimento dos alunos.</li> <li>• Ter em conta os diferentes níveis de desenvolvimento dos (as) alunos (as) e adaptar as atividades facilitando a aprendizagem.</li> <li>• Na organização dos exercícios colocar dois ou três estações utilizando riscos, linhas ou marcadores para sua execução variando a distância entre eles e aumentando a velocidade de execução de acordo ao nível de desenvolvimento dos alunos e alunas.</li> <li>• Trabalhar a velocidade de reação e a força como parte do desenvolvimento da velocidade.</li> <li>• Continuar o trabalho dos exercícios de frequência gestual.</li> <li>• O (a) aluno (a) com NEE deve ser incluído nas atividades, conforme seu o nível. Caso necessário atribuir a um (a) colega o papel de assistente de apoio.</li> <li>• Através de uma campanha de recolha de materiais recicláveis, o (a) professor (a) pode promover a confeção de materiais didáticos, que podem ser utilizados nas aulas.</li> </ul> |
|--|--|---|---|

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fases da corrida (impulsão, suspensão, amortecimento e apoio);</li> <li>✓ Toma da frequência cardíaca;</li> </ul> <p><b>Regras básicas</b></p> <p>-</p>  |   |
| Jogos tradicionais (Elementar / Avançado)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidar o conteúdo trabalhado no 6º ano.</li> <li>• Apresentar os jogos tradicionais como uma forma de expressão da vida quotidiana.</li> <li>• Explorar os jogos tradicionais de outras ilhas.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos da região, da ilha e do País.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar e terminar</li> </ul>  |
| Jogos Pré-desportivos (Elementar/Avançado) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender os movimentos básicos das modalidades desportivas, incentivando o trabalho em equipa.</li> <li>• Desenvolver as habilidades de condução, passe, remate, serviço, toque, remate, finta, drible, entre outros gestos técnicos como preparação para a aprendizagem dos desportos coletivos.</li> <li>• Conhecer e cumprir as regras do jogo.</li> <li>• Estimular os alunos a terem uma boa higiene pessoal e despertá-</li> </ul> | <p><b>Jogos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de oposição;</li> <li>✓ Jogos de interceção;</li> <li>✓ Jogos de perseguição.</li> </ul> <p><b>Elementos técnicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Condução;</li> <li>✓ Passes e receção;</li> <li>✓ Drible e remate;</li> <li>✓ Toque;</li> <li>✓ Tiros;</li> <li>✓ Lançamentos.</li> </ul> <p><b>Situações táticas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3x2;</li> <li>✓ 2x1;</li> <li>✓ 3x1;</li> <li>✓ 3x3;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Através do jogo o (a) professor (a) deve possibilitar a combinação de elementos técnicos e táticos, que lembrem as modalidades desportivas.</li> <li>• Privilegiar os jogos pré-desportivos para que todos os fundamentos sejam trabalhados, partindo sempre de jogos simples e mais tarde chegar a situações mais complexas.</li> <li>• Utilizar os jogos parciais, com regras distintas.</li> <li>• Os jogos pré-desportivos, devem servir de aquecimento ou como forma de se introduzir determinado conteúdo da modalidade desportiva.</li> <li>• Os grupos/equipas devem ser mistos, permitindo um trabalho de cooperação e interação entre rapazes e meninas.</li> <li>• Estabelecer regras de respeito pelo jogo, recusando situações de violência, agressão e qualquer outra forma de discriminação.</li> </ul> |

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
|   | <p>los sobre os cuidados a ter com o corpo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2x2;</li> <li>✓ 1x1.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ao final da atividade fazse a mesa redonda e o (a) professor (a) faz perguntas sobre tática e técnica da atividade.</li> <li>• Proporcionar atividades em que o (a) aluno (a) com NEE execute tarefas, atendendo o seu nível. Caso necessário atribuir a um (a) colega o papel de assistente de apoio.</li> <li>• Gerir conflitos entre os (as) alunos (as), estabelecendo regras de respeito pelo jogo, colegas e professor (a), recusando situações de violência, agressão e qualquer forma de discriminação.</li> </ul>  |   |
| <p>Jogos desportivos Coletivos (Introdutório/Elementar)</p> | <p>Andebol (Introdutório)</p>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aperfeiçoar, executar e corrigir as ações técnicas básicas do andebol.</li> <li>• Conhecer a origem e evolução da modalidade de Andebol de sete.</li> <li>• Saber a definição, objetivo, duração do jogo, bem como o campo e as suas medidas.</li> <li>• Identificar e aplicar as regras do jogo.</li> <li>• Conhecer o campo real e saber fazer a ocupação espacial, adequada do mesmo.</li> <li>• Aplicar os fundamentos táticos de jogo</li> </ul> | <p><b>História e regras</b></p> <p><b>Ações técnicas Básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recepção</li> <li>✓ “Armar o braço”</li> <li>✓ Passe</li> <li>✓ Drible</li> <li>✓ Remate</li> <li>✓ O guarda-redes</li> </ul> <p><b>Ações táticas ofensivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desmarcação</li> <li>✓ Criar linhas de passe</li> <li>✓ Recepção de bola em progressão, para remate</li> </ul> <p><b>Ações Táticas Defensivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Marcação;</li> <li>✓ Impedir a recepção/ passe/ drible do adversário;</li> <li>✓ Intercessão de bola.</li> </ul> <p><b>Situações de superioridade numérica (1x0;2x1;2x2+GR-3x2;4x3)</b></p> <p><b>Situações de igualdade numérica (1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar a fazer o uso de jogos pré-desportivos, tradicionais e minis, para desenvolver e aperfeiçoar os elementos técnico-táticos do jogo, proporcionando aprendizagens do mais simples ao mais complexo.</li> <li>• A motivação deve passar pela progressão de atividades divertidas e específicas da própria modalidade, fazendo com que a criança ganhe consciência das suas dificuldades e evoluções.</li> <li>• Modificar as características do jogo, adaptadas às necessidades das crianças. Fazendo ainda uso do <b>andebol de cinco</b>, aumentando progressivamente as dimensões do campo até chegar às medidas do campo real, bem como o tamanho da baliza.</li> <li>• Introduzir as <b>regras de jogo do andebol de Sete</b> adaptadas com cinco jogadores em campo (4 jogadores de campo e 1 guarda-redes).</li> <li>• As turmas deverão ser mistas, promovendo a igualdade de género e a participação de todos (as) nas atividades da aula.</li> <li>• As progressões em exercícios devem incidir em situações sem oposição e só depois passar para situações com oposição.</li> <li>• Aplicar situações táticas que permitam aperfeiçoar os fundamentos básicos, de ataque como: desmarcação, recepção de bola, passe, drible, remate lançamento e enquadramento ofensivo.</li> <li>• Nesta fase é importante que a criança inicie as modalidades desportivas dominando capacidade de</li> </ul> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>(desmarcação, recepção com segurança, passe para um companheiro em posição mais ofensiva, drible com segurança para progredir no campo ou proteger a bola do adversário, marcação, impedindo ou dificultando a progressão do adversário em drible).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaborar com os companheiros, para o êxito da equipa, valorizando o trabalho positivo dos outros.</li> <li>• Desenvolver as capacidades motoras e o sentido crítico.</li> </ul> | <p><b>Regras e sinais de arbitragem</b></p> | <p>diferenciar e interpretar os diferentes papéis a assumir em função da oposição da bola e sua própria posição em campo. Deve perceber o papel do defensor, do guarda-redes, e do atacante com bola e sem bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar situações de aprendizagem em que o (a) aluno (a) trabalhe a marcação, impedindo ou dificultando a progressão do adversário em drible, passe e ou lançamento / remate.</li> <li>• Criar situações de aprendizagem ao passe através de jogos e brincadeiras (ex: jogo bola ao capitão), possibilitando à criança aprender e aperfeiçoar as técnicas do passe/recepção, progressão para o objetivo, marcação/desmarcação, sendo estes fundamentais no domínio da bola.</li> <li>• O drible deve ser abordado como um “trunfo”, que só é utilizado quando necessário. Este pode ser trabalhado em jogos e estafetas priorizando o trabalho da bilateralidade dos segmentos (driblar com mão esquerda e direita).</li> <li>• Aumentar o número de tentativas (dribles, remates, passos, etc) possibilitando adquirir habilidades durante a aprendizagem.</li> <li>• Proporcionar oportunidades em que a (o) aluna (o) passe a bola para um (a) jogador (a) que se encontre em posição mais ofensiva, com condições jogáveis ou drible em progressão para finalizar.</li> <li>• Aplicar exercícios em que todas as crianças passem pelas várias posições dos jogadores, não esquecendo a posição do guarda-redes.</li> <li>• Aplicar as regras básicas de jogo, sinais de arbitragem, promovendo jogos condicionados, jogos dirigidos, torneios intra-turmas e inter-turmas.</li> <li>• Ao proporcionar oportunidades de competição às crianças, estas poderão vivenciar experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência, aprendendo a cooperar e a competir com lealdade.</li> </ul> |
|--|--|---|--|

|  |                                   |  |  |   |
|--|-----------------------------------|--|--|---|
|  |                                   |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Através de uma campanha de recolha de materiais recicláveis, o (a) professor (a) pode promover a confeção de materiais didáticos, que podem ser utilizados nas aulas.</li> <li>• Em situação de palestras abordar temas como higiene pessoal, estilo de vida saudável, as deformações da coluna/ erros posturais e primeiros socorros.</li> <li>• O (a) professor (a) deve proporcionar situações que permitam aos (às) alunos (as) com NEE participarem nas atividades da turma sem modificações ou com modificações, atendendo as capacidades e limitações de cada criança.</li> </ul>   |
|  | <b>Basquetebol (Introdutório)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aperfeiçoar, executar e corrigir as ações técnicas básicas do Basquetebol, aprendidas nos Minis-Desportos.</li> <li>• Conhecer a origem e compreender a evolução da modalidade.</li> <li>• Saber a definição, objetivo, duração do jogo, bem como as dimensões do campo.</li> <li>• Identificar e aplicar as regras do jogo.</li> <li>• Conhecer o campo real e saber fazer a ocupação espacial, adequada do mesmo.</li> <li>• Analisar as ações de ataque e defesa.</li> </ul> | <p><b>História e regras</b></p> <p><b>Ações técnicas básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posição base (ofensiva e defensiva);</li> <li>✓ Pega da bola;</li> <li>✓ Receção da bola;</li> <li>✓ Parar e rodar (parar num só tempo e parar em dois tempos);</li> <li>✓ Passes (de peito, picado, por cima da cabeça e de ombro);</li> <li>✓ Drible (de progressão e de regressão);</li> <li>✓ Lançamento (parado em apoio, em suspensão e na passada);</li> </ul> <p><b>Ações Táticas Básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fintas;</li> <li>✓ Desmarcação;</li> <li>✓ Passe e corte;</li> <li>✓ Ressalto (ofensivo e defensivo);</li> <li>✓ Defesa ao jogador com bola;</li> <li>✓ Defesa ao jogador sem bola;</li> </ul> <p><b>Sinais de arbitragem</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar a fazer o uso de jogos pré-desportivos, tradicionais e minis, para desenvolver e aperfeiçoar os elementos técnico-táticos do jogo, proporcionando aprendizagens do mais simples ao mais complexo.</li> <li>• No jogo informal, a duração do jogo e as dimensões do campo devem variar em função das características das aulas de Ed. Física e das instalações da escola.</li> <li>• As turmas deverão ser mistas, promovendo a igualdade de género e a participação de todos (as) nas atividades da aula.</li> <li>• As progressões em exercícios devem incidir em situações sem oposição e só depois passar para situações com oposição.</li> <li>• De forma clara, mostrar às crianças a importância de conhecerem bem as características de cada tipo de passe, para poderem saber quando utilizar determinado passe.</li> <li>• Aplicar as regras básicas de jogo, sinais de arbitragem, promovendo jogos condicionados, jogos dirigidos, torneios intra-turmas e inter-turmas.</li> <li>• O (a) professor (a) deve aproveitar as situações decorrentes do jogo para despertar nas crianças o sentido crítico durante as situações de jogo.</li> <li>• Ao proporcionar oportunidades de competição às crianças, estas poderão vivenciar experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades, adquirir hábitos de autodisciplina e</li> </ul> |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar os fundamentos táticos de jogo (ressalto defensivo e ofensivo, marcação ao jogador com e sem bola, fintas e desmarcação).</li> <li>• Colaborar com os companheiros, para o êxito da equipa, valorizando o trabalho positivo dos colegas.</li> <li>• Desenvolver as capacidades motoras e o sentido crítico.</li> <li>• Aplicar e avaliar as atitudes.</li> </ul> |   | <p>persistência, aprendendo a cooperar e a competir com lealdade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os (as) alunos (as) com atestado médico devem auxiliar o (a) professor (a) na organização das aulas e fazer um relatório da mesma.</li> </ul>  |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Futsal (Introdutório)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer a história e generalidades do futsal.</li> <li>• Conhecer e compreender a modalidade.</li> <li>• Conhecer e aplicar as regras do jogo.</li> <li>• Aplicar os fundamentos técnicos.</li> <li>• Motivar os (as) alunos (as) e valorizar a prática do futsal como fator de desenvolvimento</li> </ul>  | <p><b>História e principais regras</b></p> <p><b>Ações técnicas básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recepção e controlo da bola (com a planta do pé e com a parte interior do pé);</li> <li>✓ Passe (com a parte interior do pé);</li> <li>✓ Condução da bola (parte interna e externa do pé);</li> <li>✓ Drible e fintas;</li> <li>✓ Proteção da bola;</li> <li>✓ Remate (com a parte interior, com o peito do pé e de biqueira);</li> </ul> <p><b>Ações táticas básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desmarcação;</li> <li>✓ Marcação (ao jogador com bola e sem bola);</li> <li>✓ Desarme;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar a usar os jogos pré-desportivos, tradicionais e minis, para desenvolver e aperfeiçoar os elementos técnico-táticos do jogo, proporcionando aprendizagens do mais simples ao mais complexo.</li> <li>• Priorizar os exercícios de coordenação com e sem bola.</li> <li>• Executar as técnicas básicas do futsal em duos, trios e pequenos grupos</li> <li>• Ao criar situações de aprendizagem dos gestos técnicos, certificar que as crianças utilizam as várias partes do pé para tocar na bola (no passe, na recepção e no remate).</li> <li>• Os exercícios devem ser realizados aos pares e em grupos de três.</li> <li>• Nos exercícios de aprendizagem e prática do remate, deve-se variar as situações de aprendizagem e as posições de remate, assim como aproveitar para ensinar a ação do guarda-redes.</li> <li>• Apresentar exercícios técnicos combinados.</li> <li>• Criar situações de jogo em espaços reduzidos com e sem superioridade numérica.</li> </ul> |

|                                       |  |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|
|                                       | <p>peçoal e de melhor qualidade de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer e respeitar os sinais e decisões do árbitro e aplicá-los no jogo.</li> <li>• Melhorar as capacidades físicas coordenativas gerais e específicas bem como as habilidades e destrezas.</li> <li>• Mostrar uma atitude positiva e de respeito com os colegas, professor e aula em geral.</li> </ul>            | <p><b>Guarda-redes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atitude base e colocação no terreno;</li> <li>✓ Blocar a bola;</li> <li>✓ Desviar/ afastar a bola;</li> <li>✓ Saídas.</li> </ul> <p><b>Sinais de arbitragem</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar situações de jogo 2X2, 3X3, 4X4, 5X5.</li> <li>• Através de equipas mistas, o (a) professor (a) deve realçar a igualdade de género e o respeito pelas diferenças.</li> </ul>  |
| <p><b>Voleibol (Introdutório)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar, corrigir e aperfeiçoar as ações técnicas básicas do voleibol.</li> <li>• Conhecer a origem e evolução do voleibol.</li> <li>• Saber a definição, objetivo, duração do jogo, bem como o campo, a rede e as suas medidas.</li> <li>• Identificar e aplicar as regras do jogo</li> <li>• Utilizar o Voleibol para auxiliar no desenvolvimento das</li> </ul> | <p><b>História e regras</b></p> <p><b>Ações técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posição base;</li> <li>✓ Passe de frente/ toque de dedos;</li> <li>✓ Passe de costas;</li> <li>✓ Manchete;</li> <li>✓ Deslocamentos.</li> </ul> <p><b>Ações táticas ofensivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posições inicial do jogador em campo;</li> <li>✓ Serviço (por baixo e por cima tipo ténis);</li> <li>✓ Passe (de frente, de costas);</li> <li>✓ Remate;</li> </ul> <p><b>Ações táticas defensivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recepção;</li> <li>✓ Bloco.</li> </ul> <p><b>Situações de jogo reduzido:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar a fazer o uso de jogos pré-desportivos, tradicionais e minis, para desenvolver e aperfeiçoar os elementos técnico-táticos do jogo, proporcionando aprendizagens do mais simples ao mais complexo.</li> <li>• A motivação deve passar pela progressão de atividades divertidas e específicas da própria modalidade, fazendo com que a criança ganhe consciência das suas dificuldades e evoluções.</li> <li>• Modificar as características do jogo, adaptadas às necessidades das crianças. Fazendo ainda uso do <b>voleibol de 4x4</b>, aumentando o número de elementos em campo para 6x6, quando se verificar evolução tática das crianças.</li> <li>• As turmas devem ser mistas, promovendo a igualdade de género e a participação de todos (as) nas atividades da aula.</li> <li>• A aplicação dos fundamentos técnicos deve ser feita com exercícios em forma jogada.</li> <li>• Para melhor preparar o jogo 6 contra 6, deve-se começar por jogar num campo reduzido e com menor número de</li> </ul> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <p>capacidades motoras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a cooperar com os companheiros, escolhendo as ações que levam ao êxito da equipa, quer nos exercícios, quer no jogo.</li> <li>• Aplicar os fundamentos táticos de jogo.</li> <li>• Criar situações de jogo/exercício que possibilitem o desenvolvimento do espírito desportivo e o respeito mútuo.</li> <li>• Realizar uma avaliação diagnóstica da modalidade antes de iniciar os conteúdos, permitindo conhecer o nível das crianças.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1x1;</li> <li>✓ 2x2;</li> <li>✓ 4x4.</li> </ul> <p><b>Sinais de arbitragem</b></p>  | <p>jogadores por equipa, desde o 2 contra 2, até ao 4 contra 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar jogos condicionados 1x1 e 2x2 para orientar, corrigir e estimular as ações decorrentes do jogo.</li> <li>• Através do jogo 1x1 ou 2x2, montar exercícios de toques de dedos (“Qual é o par que consegue dar mais toques?”), permitindo o aperfeiçoamento do toque.</li> <li>• Como forma de progressão o (a) professor (a) deve utilizar o toque de dedos no serviço para iniciar o jogo, para depois ensinar o serviço por baixo ou cima, propriamente dito.</li> <li>• Aplicar exercícios em que todas as crianças passem por todas as posições em campo.</li> <li>• Criar situações de jogo, aplicando as regras básicas do jogo e as atitudes táticas individuais.</li> <li>• É fundamental que o (a) professor (a) introduza todos os gestos técnicos a um nível introdutório, permitindo assim o conhecimento dos mesmos em função ao objetivo de jogo.</li> <li>• Em situação de palestras abordar temas como higiene pessoal, estilo de vida saudável, as deformações da coluna/ erros posturais e primeiros socorros.</li> <li>• O (a) professor (a) deve proporcionar situações que permitam aos (às) alunos (as) com NEE participarem nas atividades da turma sem modificações ou com modificações, atendendo as capacidades e limitações de cada criança.</li> <li>• Às crianças com atestado médico, pode-se atribuir a função de observar e realizar críticas jogo do, quanto às atitudes dos colegas.</li> </ul> |
| <p><b>Jogos de Raquetas</b><br/>(Ténis de mesa e de campo)<br/>(Introdutório)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a prática do ténis de mesa e de campo, na escola</li> <li>• Conhecer a história e as regras básicas das modalidades com raqueta.</li> </ul>  | <p><b>Ténis de Mesa</b></p> <p><b>Regras</b></p> <p><b>Gestos técnicos básicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posição básica;</li> <li>✓ Pega da raqueta;</li> <li>✓ Deslocamento (lateral e frontal).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomar as formas jogadas para a familiarização e ensino das técnicas básicas do ténis (de mesa e de campo).</li> <li>• Utilizar uma diversidade de materiais, tanto tradicionais como adaptados na apresentação do ténis.</li> <li>• Criar situações específicas que permitam uma variedade de contato da bola com a raqueta.</li> </ul>  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melhorar o nível de coordenação e habilidades motoras básicas e específicas da modalidade.</li> <li>Aprender a executar as técnicas básicas, adaptando os materiais de forma a facilitar a aprendizagem.</li> <li>Aplicar as diferentes técnicas de acordo com a situação de jogo.</li> <li>Realizar ações de familiarização com o ténis colocando a bola em jogo, passando e devolvendo a bola por cima da rede.</li> <li>Fomentar a socialização e trabalho em equipa</li> </ul> | <p><b>Ações táticas básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Controlo da bola;</li> <li>✓ Direção da bola;</li> <li>✓ Princípios básicos do serviço;</li> <li>✓ Batimento de direita e esquerda;</li> <li>✓ Corte de direita e esquerda;</li> <li>✓ Bloco de direita e esquerda;</li> <li>✓ Combinações de elementos técnicos.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Ténis de campo</b></p> <p><b>Gestos técnicos básicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pega da raqueta;</li> <li>✓ Deslocamentos;</li> <li>✓ Posição de espera (no fundo do campo e junto à rede);</li> <li>✓ Batimentos à esquerda e à direita;</li> <li>✓ Serviço;</li> <li>✓ Vólei (de direita e de esquerda);</li> <li>✓ Smash;</li> </ul> <p><b>Principais aspetos da tática individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posicionamento no campo (enquadramento);</li> <li>✓ Ataque (exploração de espaços vazios e conquista da rede);</li> <li>✓ Defesa;</li> <li>✓ Contra-ataque.</li> </ul> <p><b>Sinais de arbitragem</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>No ténis de mesa, promover situações de manejo da bola com a raqueta na mesa de forma individual e em pares.</li> <li>Corrigir a pega da raqueta e da posição básica, sempre que for necessário.</li> <li>Ensinar às crianças as várias formas de se marcar um ponto, criando um maior sentido de objetivo nas mesmas.</li> <li>Estimular os (as) alunos (as) a manterem a bola em jogo por mais tempo possível.</li> <li>Usar exercicios em forma de estafeta na mesa e no campo, com pares tendo atenção que todos passem por cada estação/exercício.</li> <li>Aproveitar as situações decorrentes do jogo para despertar nas crianças o sentido critico durante as situações de jogo.</li> <li>Ao proporcionar oportunidades de competição às crianças, estas poderão vivenciar experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência, aprendendo a cooperar e a competir com lealdade.</li> <li>Confirmar a assimilação das regras básicas do jogo através de torneios intra-turma e inter-turmas.</li> <li>Proporcionar oficinas para confeção de materiais adaptados e reciclados em cooperação com as disciplinas afins.</li> </ul> |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Xadrez (Introdução/Elementar)</b></p> |   | <p>Glenda por enviar</p>  |  |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Lutas (Introdução)</b></p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer a história das lutas (Capoeira, Judô e Karaté).</li> </ul>  | <p style="text-align: center;"><b>Capoeira</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Elemento principal – Ginga</li> <li>✓ Movimentos básicos de defesa (Cocorinhas, cadeirinha)</li> <li>✓ <i>Aú</i> (roda ou estrela)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dar continuidade às técnicas iniciadas no 5º e 6º ano.</li> <li>Ao realizar a Ginga, os (as) alunos (as) devem decrever a letra “X”, no solo.</li> <li>A Ginga deve ser feita aos pares, em forma de espelho, frente a frente.</li> </ul>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender a raiz histórica da Capoeira e a ligação com a cultura Caboverdiana.</li> <li>• Promover a interdisciplinaridade através dos vários componentes das outras disciplinas curriculares.</li> <li>• Explorar as capacidades físicas condicionantes e coordenativas e seu aporte na prática das lutas.</li> <li>• Conhecer as regras básicas de cada uma dessas lutas.</li> <li>• Reconhecer os sinais dos árbitros e o sistema de pontuação.</li> <li>• Distinguir as diferentes projeções em várias situações e o risco das mesmas, no Judo.</li> <li>• No Judo, conhecer e realizar as técnicas e posições básicas de defesa de ataque (tanto de pé como no solo).</li> <li>• Realizar as técnicas e posições básicas de defesa e ataques no <b>Kihon, no Karaté.</b></li> <li>• Entender o significado das técnicas básicas do Kihon.</li> <li>• Compreender as 10 máximas do Karaté.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Meia lua de frente</li> <li>✓ Movimentos básicos de ataque (Queixada, Bêncão) e esquivas.</li> <li>✓ Exercícios combinados</li> <li>✓ As rodas</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Judo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Regras</li> <li>✓ Pontuações e sinais de arbitragem</li> <li>✓ Conteúdos anteriores (pegas, saudação, comportamento no tatami, higiene pessoal)</li> <li>✓ Projeções simples (lateral, para frente e para trás)</li> <li>✓ Projeções em sacrifício do seu próprio equilíbrio “<i>Sutemi</i>”</li> <li>✓ Posição natural (“<i>Shisei</i>”)</li> <li>✓ Postura defensiva (Jigo-hontai)</li> <li>✓ Deslocamentos específicos “<i>Aiumiashi</i>” e “<i>Tsuguiashi</i>” (frontal, à retaguarda e lateral)</li> <li>✓ Esquive “<i>Tai-sabaki</i>” (direita-esquerda)</li> <li>✓ Ataque/contra-ataque</li> <li>✓ Quedas sem oposição (para trás, à frente e lateral)</li> <li>✓ Jogos de luta no solo (entrada, viragem e imobilização)</li> <li>✓ Desequilíbrio ao adversário (parado ou em movimento)</li> <li>✓ Jogos de luta em pé</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Karaté</b></p> <p>Posições e técnicas anteriores.<br/>Posições Básicas<br/>Zenkotsu dashi<br/>Kokutsu dashi</p> <p><b>Técnicas Básicas do Kihon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nukite (N);</li> <li>✓ Age shuto (ASt);</li> <li>✓ Shuto uchi (StUi);</li> <li>✓ Shuto uke (StU);</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar a roda de capoeira para a aprendizagem das técnicas.</li> <li>• Propor situações que promovam a tomada de decisões.</li> <li>• Certificar que as atividades em grupo sejam mistas.</li> <li>• Durante os exercícios em pares, favorecer a troca de adversário.</li> <li>• Adaptar o espaço e a duração de acordo com o nível das crianças.</li> <li>• Realçar a importância de respeitar o adversário e as regras.</li> <li>• As técnicas devem ser trabalhadas de acordo as capacidades dos (as) alunos (as).</li> <li>• Usar pares e pequenos grupos para a aprendizagem e prática das técnicas.</li> <li>• No ensino das técnicas básicas a que utilizar as formas jogadas.</li> <li>• Priorizar a segurança e ensinar às crianças que devem transformar a fragilidade do adversário em seu benefício.</li> <li>• Executar exercícios específicos de flexibilidade aplicadas ao Karaté.</li> <li>• Estimular a correta respiração para potencializar a velocidade e o relaxamento muscular durante e após a execução das técnicas.</li> <li>• Praticar as técnicas nos 3 níveis (alto=jodan; médio=judan e baixo=gedan).</li> <li>• Começar e finalizar a aula sempre com a saudação, específica do Karaté.</li> </ul> |
|--|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuir para a formação de valores morais através da prática das lutas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uraken (U);</li> <li>✓ Mawashigeri (MW);</li> <li>✓ Fumikomi Sokuto (FS);</li> <li>✓ Teisho Uke (TU);</li> <li>✓ Teisho Barai (TB);</li> <li>✓ Haito Uke (HU);</li> <li>✓ Maegeri Keage (MKe);</li> <li>✓ Substituição de pernas (SbsP);</li> <li>✓ Namiashi (NA).</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|

Versão Experimental

#### 4.4. 8º Ano de Escolaridade

| Áreas temáticas   | Objetivos de aprendizagem   | Conteúdos  | Orientações Metodológicas  |
|---|---|--|--|
| <b>Capacidades Motoras (Condicionais e Coordenativas)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais.</li> <li>• Conhecer e interpretar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras.</li> <li>• Executar movimentos de deslocamento, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos.</li> </ul> | <p><b>Desenvolvimento físico geral, com e sem aparelhos.</b></p> <p><b>Capacidades motoras:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Resistência (de longa e média durações);</li> <li>✓ Força rápida;</li> <li>✓ Velocidade (de reação, de execução, de deslocamento e de resistência);</li> <li>✓ Destrezas geral e específica.</li> </ul> <p><b>Teste de aptidão física (Fitnessgram) e condicionamento físico.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar as capacidades motoras, em situações de exercícios e jogos parciais.</li> <li>• A este nível o professor deve orientar os alunos para que sejam capazes de perceber a importância das capacidades motoras, para o bom desempenho nas modalidades desportivas.</li> <li>• Utilizar os testes para classificar o nível de aptidão física das crianças.</li> <li>• É importante que o professor faça uma explanação sobre a necessidade e importância dos testes de aptidão física.</li> </ul>   |
| <b>Corpo Humano e Movimento (Elementarcontinuação)</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidar os conhecimentos sobre a constituição e o funcionamento do corpo humano.</li> <li>• Conhecer os diversos movimentos que podem ser realizados com o corpo.</li> <li>• Entender a necessidade de energia para a realização de movimentos e de atividades desportivas.</li> </ul>                                    | <p><b>Estruturas e sistemas que formam o corpo humano:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema ósseo;</li> <li>• Sistema muscular;</li> <li>• Sistema nervoso;</li> <li>• Sistema hormonal;</li> <li>• Sistema respiratório;</li> <li>• Sistema circulatório.</li> </ul> <p><b>Frequência Cardíaca (de repouso e máxima)</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• É importante que o professor ensine aos alunos a função de cada estrutura e sistema do corpo humano.</li> <li>• De forma simples, apresentar as principais alterações que ocorrem no organismo durante as atividades.</li> <li>• Estimular os alunos a perceberem a Frequência cardíaca como um indicativo de esforço físico.</li> <li>• Em forma de explanação o (a) professor (a) deve ensinar os movimentos realizados pelo corpo.</li> <li>• Em forma de exercícios de <u>concurso</u>, levar os (as) alunos (as) identificar o movimento realizado, nesses exercícios.</li> <li>• Abordar o conceito estilo de vida saudável, através de conversa aberta ou palestra.</li> </ul> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  | <p><b>Movimentos realizados pelo corpo humano:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Flexão;</li> <li>✓ Extensão;</li> <li>✓ Impulsão;</li> <li>✓ Rotação;</li> <li>✓ Antepulsão;</li> <li>✓ Retropulsão;</li> <li>✓ Adução;</li> <li>✓ Abdução;</li> <li>Circundução;</li> </ul> <p><b>Produção e fontes de energia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hidratos de carbono (açúcares);</li> <li>✓ Lípidos (gorduras).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor deve fazer uma explanação sobre como o organismo produz energia para o bom funcionamento desses sistemas. (alimentação).</li> <li>• O desenvolvimento destes conteúdos pode ser feitos em colaboração com a disciplina de Biologia.</li> </ul>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Atividades Rítmicas Expressivas e Dança</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidar os conteúdos introduzidos no 6º ano.</li> <li>• Perceber as várias formas de expressão corporal e danças modernas e tradicionais.</li> <li>• Movimentar por outras formas que não as habituais.</li> <li>• Utilizar o corpo como instrumento.</li> <li>• Inventar movimentações originais (individualmente ou em grupo)</li> </ul> | <p><b>Formas de expressão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dramatização;</li> <li>✓ Representação;</li> <li>✓ Interpretação.</li> </ul> <p><b>Danças tradicionais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Morna;</li> <li>✓ Mazurka;</li> <li>✓ Funaná;</li> <li>✓ Coladeira</li> <li>✓ Batuco;</li> <li>✓ Colá San Jon;</li> <li>✓ Tabanca.</li> </ul> <p><b>Danças Modernas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Improvisação tendo o som como instrumento.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar as formas de expressão como ferramenta para os alunos desenvolverem temas atuais como a inclusão social e conservação ambiental.</li> <li>• Exercícios em forma de circuito, em que cada tipo de dança tradicional é uma estação, aonde os grupos devem passar e vivenciar a música e a dança.</li> <li>• Promover a montagem de coreografias com os movimentos básicos das danças tradicionais da região.</li> <li>• Escolher uma ou duas danças por ano, desenvolvendo os passos e a música.</li> <li>• Motivar os alunos a movimentarem-se com variações de intensidade, de acordo com sons vocais emitidos, com as variações da música e ainda improvisarm os seus movimentos.</li> <li>• Estar atento para destacar qualquer movimento improvisado que seja único e distinto.</li> <li>• Promover a pesquisa em grupo e improvisação dos movimentos.</li> <li>• O (a) professor (a) deve garantir que o ambiente seja de pesquisa e seriedade, sem forçar qualquer improvisação, encorajando o (a) aluno (a) a ser espontâneo (a).</li> </ul> |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Ginástica de solo (Elementar/Avançado)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o desenvolvimento do corpo, o controlo dos movimentos e a aprendizagem de um conjunto variado de destrezas.</li> <li>• Consolidar os conteúdos básicos introduzidos no 6º ano.</li> <li>• Introduzir novos elementos, com maior grau de complexidade.</li> <li>• Realizar uma sequência de exercícios no solo com todos os elementos aprendidos.</li> </ul> | <p><b>Cambalhotas ou rolamentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cambalhota à frente com as pernas unidas e fletidas. (cont.)</li> <li>✓ Cambalhota à frente com as pernas estendidas e afastadas. (intro.)</li> <li>✓ Cambalhota à retaguarda com as pernas fletidas e unidas. (cont.)</li> <li>✓ Cambalhota à retaguarda com as pernas afastadas e esticadas. (Intro.)</li> </ul> <p><b>Apoios (no tapete/solo):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pino de cabeça (cont.);</li> <li>✓ Pino na parede (cont.);</li> <li>✓ Pino de braços com cambalhota à frente (intro.);</li> <li>✓ Roda (cont.)</li> <li>✓ Roda a um braço (intro.);</li> </ul> <p>Rodada (cont.).</p> <p><b>Elementos/posições de equilíbrio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Avião frontal (cont.).</li> <li>Bandeira (intro.).</li> </ul> <p><b>Posições de flexibilidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Espargata frontal (cont.);</li> <li>✓ Espargata lateral (cont.);</li> <li>✓ Ponte (cont.);</li> <li>✓ Vela (cont.).</li> </ul> <p><b>Posições de força:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ângulo com as pernas unidas (intro.);</li> <li>✓ Ângulo com as pernas afastadas (intro.).</li> </ul> <p><b>Saltos, voltas/piruetas e afundos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saltos em extensão/ "enjambé";</li> <li>✓ Salto encarpado;</li> <li>✓ Salto de tesoura;</li> <li>✓ Volta com e sem salto;</li> <li>✓ Afundo frontal e lateral.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar a corrida e exercícios de mobilização articular e fortalecimento muscular como forma de preparar o (a) aluno (a) para ter mais segurança na execução dos movimentos específicos.</li> <li>• É importante a utilização da terminologia adequada.</li> <li>• Respeitar as etapas de execução (<b>posição inicial, execução, receção e finalização</b>).</li> <li>• Estimular os (as) alunos (as) a ajudar nos exercícios que exigem maior tração e equilíbrio.</li> <li>• Utilizar a disposição dos exercícios em forma de circuito, permitindo que os alunos percebam como montar uma sequência.</li> <li>• A cooperação e entre-ajuda devem ser claramente realçadas pelo (a) professor (a).</li> </ul> |
|--|---|---|---|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p><b>Sequências no solo (3 níveis de dificuldades):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Básico;</li> <li>✓ Médio;</li> <li>✓ Superior.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a execução dos movimentos com elegância, amplitude e correção.</li> </ul>   |
| <p><b>Ginástica Rítmica (Introdutório/Elementar)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar e manipular os diferentes aparelhos.</li> <li>• Utilizar o corpo como instrumento de expressão artística, através de movimentos harmônicos, suaves e graciosos.</li> <li>• Desenvolver a coordenação motora, ritmo, flexibilidade, força, agilidade e criatividade dos (as) alunos (as).</li> <li>• Consolidar os conteúdos básicos, adquiridos no 6º ano.</li> <li>• Desmistificar a ideia que a GR é uma modalidade feminina.</li> <li>• Desenvolver graça, elegância, postura correta e orientação espacial, através do uso de movimentos naturais.</li> <li>• Realizar rotinas de GR com música.</li> <li>•</li> </ul> | <p><b>Regras básicas / regulamento</b></p> <p><b>Elementos corporais fundamentais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saltos;</li> <li>✓ Equilíbrios;</li> <li>✓ Pivots;</li> <li>✓ Flexibilidade/ondas;</li> <li>✓ Deslocamentos;</li> <li>✓ Lançamentos;</li> <li>✓ Rolamentos no solo e no corpo;</li> </ul> <p><b>Outros grupos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saltitares;</li> <li>✓ Balanços e circunduções;</li> <li>✓ Voltas;</li> <li>✓ Passagens por dentro ou por cima do arco.</li> <li>✓ Escapadas.</li> </ul> <p><b>Aparelhos</b></p> <p><b>Corda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Pega</b> da corda com as duas mãos (corda aberta ou dobrada, uma mão em cada ponta, as duas mãos no centro, uma mão no centro e a outra numa das pontas);</li> <li>✓ <b>Pega</b> da corda com uma mão (com as duas pontas juntas na mesma mão, pelo centro, com a corda aberta ou dobrada).</li> </ul> <p><b>Manejo da corda:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O regulamento deve ser abordado de forma resumida e simplificada, usando vídeos, figuras e imagens.</li> <li>• Estimular e incentivar os rapazes a terem um bom desempenho nas aulas, mostrando a possibilidade de desenvolverem a coordenação motora geral e a criatividade.</li> <li>• Propor exercícios que favorecem o trabalho dos elementos corporais fundamentais.</li> <li>• Utilizar a progressão pedagógica no ensino dos elementos fundamentais e outros grupos, partindo do mais fácil ao mais complexo.</li> <li>• Ensinar aos (às) alunos (as) a manterem os planos do arco (sagital, frontal e horizontal), durante os lançamentos.</li> <li>• Nos exercícios com musica realizar os elementos com coordenação e correção de movimentos.</li> <li>• O aparelho bola, introduzido nos anos anteriores, deve servir como elemento de progressão.</li> <li>• As determinantes técnicas de cada aparelho devem ser bem explicadas pelo (a) professor (a), usando imagens e vídeos.</li> <li>• O (a) professor (a) deve escolher um dos aparelhos e trabalhar durante o ano letivo, fazendo referência aos outros aparelhos existentes e à semelhança no manejo.</li> <li>• Em todos os lançamentos o arco pode ser recebido por dentro dando assim continuidade à rotação do arco, ou pode ser recebido colocando a mão por fora, executando de seguida um balanço, uma rotação ou mesmo outro lançamento.</li> <li>• Depois de dominar a técnica do aparelho, deve-se propor a construção de sequências em coordenação</li> </ul> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Enrolar</b> a corda aberta ou dobrada à volta do corpo (no pulso, braço, cintura, perna, tornozelo, etc.);</li> <li>✓ <b>Saltos</b> (duplo, tesoura e salto aberto por cima da corda);</li> <li>✓ <b>Saltitar</b> (simples, cruzado, em progressão para frente e para trás, em galope lateral);</li> <li>✓ <b>Lançamento</b> partindo de giro no plano sagital com receção da corda pelo meio;</li> <li>✓ <b>Lançamento</b> partindo de giro no plano sagital com receção da corda pelas pontas;</li> <li>✓ <b>Escapada</b> simples (lançamento de uma ponta)</li> </ul> <p><b>Arco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pegas fixas ou semimóveis;</li> <li>✓ Pega normal;</li> <li>✓ Pega inversa;</li> <li>✓ Pega interior;</li> <li>✓ Pega exterior.</li> </ul> <p><b>Transmissão do arco de uma mão para outra</b></p> <p><b>Manejo do arco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Balanço</b> do arco em diferentes planos (horizontal, frontal e sagital com e sem transmissão do arco);</li> <li>✓ <b>Salto</b> de afastamento ântero-posterior por cima do arco</li> <li>✓ <b>Rotação</b> em diferentes partes do corpo (perna, cintura);</li> <li>✓ <b>Lançamentos</b> (partindo de balanços, rotações ou em inversão)</li> </ul> <p><b>Sequências</b></p> <p><b>Conjunto (de 2, 3, 4 e 5 elementos)</b></p> | <p>com qualquer elemento técnico corporal (ex.: equilíbrios, saltos, pivots, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar a utilização de um maior número de variações, possibilitando uma maior afinidade com os aparelhos.</li> <li>• A sequência deve ter as modalidades, troca de aparelho, mudança de formação, sincronia de execução entre o grupo.</li> </ul> |
|--|--|---|--|

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>Ginástica Acrobática (Elementar)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar exercícios individual ou coletivamente, com acompanhamento musical.</li> <li>• Aprender a realizar figuras acrobáticas que exigem uma capacidade motora bem desenvolvida.</li> <li>• Desenvolver as técnicas básicas já aprendidas no 6º ano.</li> <li>• Saber desempenhar todas as funções, em pares e trios.</li> <li>• Montar uma coreografia de figuras acrobáticas.</li> </ul> | <p><b>Regras básicas</b></p> <p><b>Tipos competição</b></p> <p><b>Materiais desportivos</b></p> <p><b>Segurança</b></p> <p><b>Funções específicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Base;</li> <li>✓ Intermédio;</li> <li>✓ Volante.</li> </ul> <p><b>Pegas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pega entrelaçada;</li> <li>✓ Pega simples;</li> <li>✓ Pega frontal;</li> <li>✓ Pega de cotovelo;</li> <li>✓ Pega de braço</li> </ul> <p><b>Técnica de subidas ou “montes” para cima dos ombros:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Simple lateral na coxa;</li> <li>✓ Simple de frente.</li> </ul> <p><b>Técnica de descida ou “desmontes”</b></p> <p><b>Posições do base:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posição sentado;</li> <li>✓ Posição de pé;</li> <li>✓ Posição deitado</li> </ul> <p><b>Figuras acrobáticas</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O (a) professor (a) pode usar vídeos para exposição dos conteúdos teóricos, sobre as regras, tipos de competições e segurança.</li> <li>• Mostrar a função de cada elemento do par e do trio.</li> <li>• Realçar a diferença de peso e estatura que deve existir entre o base e o volante.</li> <li>• Utilizar jogos de “apanhada corrente” utilizando as pegas, como forma de aprendizagem e assimilação</li> <li>• Realçar a postura do base (costas direitas), como forma de garantir segurança ao volante durante a execução de figuras.</li> <li>• Recordar aos (às) alunos (as) que o desmonte não é uma queda para o solo, devendo o volante fazer uma receção suave no solo.</li> <li>• No momento do “desmonte”, o base só deve relaxar depois de o volante chegar ao solo em segurança.</li> <li>• Organizar palestras para apresentar a importância da higiene pessoal e alimentar a ter para se adquirir um estilo de vida saudável.</li> </ul> |
|---|---|--|--|

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   |  | <p><b>De pares:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Equilíbrio em pé nas coxas do base;</li> <li>✓ Equilíbrio sobre a coxa do base, com um joelho no chão;</li> <li>✓ Equilíbrio de pé sobre os ombros do base, sentado sobre os calcanhares;</li> <li>✓ Equilíbrio em prancha facial, com o base em posição dorsal;</li> </ul> <p><b>De trio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Equilíbrio em pé nas coxas dos bases;</li> <li>✓ Equilíbrio sobre a coxa de um base, com apoio do volante ao outro base, que está em pino à sua frente.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular os (as) alunos (as) a ter seriedade na aprendizagem das posições, garantindo assim uma maior segurança.</li> <li>• Todas as figuras de equilíbrio devem ser mantidas durante 3 segundos.</li> <li>• As figuras podem ser interligadas para construir uma sequência com ajuda de saltos, piruetas e equilíbrios.</li> <li>• A variação do tipo de pegadas pode servir para elevar o nível.</li> <li>• Sugerir como tarefa final, a montagem de uma coreografia com música e elementos coreográficos.</li> <li>• O (a) professor (a) deve atribuir ao (à) aluno (a) com atestado médico a função de observar a aula, arbitrar o jogo e auxiliar na organização dos materiais.</li> <li>• Proporcionar atividades em que o (a) aluno (a) com NEE execute tarefas, atendendo o seu nível. Caso necessário atribuir a um (a) colega o papel de assistente de apoio.</li> </ul> |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Ginástica de aparelho (Elementar)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprimora o desenvolvimento do corpo, o controle dos movimentos e a aprendizagem de um conjunto diversificado de destrezas.</li> <li>• Melhorar a atitude e a postura corporal;</li> <li>• Melhorar a capacidade funcional do organismo;</li> <li>• Procurar o relaxamento nos planos físicos e psicológicos;</li> <li>• Reforçar as capacidades motoras, aperfeiçoar as habilidades técnicas de carácter gímnico e o sentido estético e artístico.</li> </ul> | <p><b>História da modalidade</b></p> <p><b>Caraterística da modalidade</b></p> <p><b>Aparelhos/Equipamentos</b></p> <p><b>Boque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto ao eixo</li> <li>✓ Salto entre mãos</li> </ul> <p><b>Plinto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto entre mãos engrupado</li> <li>✓ Salto entre mãos encarpado</li> <li>✓ Roda</li> <li>✓ Passagem por pino</li> <li>✓ Rolamento à frente (plinto longitudinal)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os conteúdos teóricos serão abordados de forma mais elaborada.</li> <li>• O (a) professor (a) deve preocupar que os exercícios sejam realizadas com a devida correção, harmonia e fluidez.</li> <li>• Nessa fase, deve ser exigido, na realização de qualquer conteúdo, a correção gímnica, o ritmo e a segurança na execução técnica.</li> <li>• O plinto deve ser utilizado longitudinalmente e transversalmente.</li> <li>• Todos os saltos sobre o plinto, boque e minitrampolim têm quatro fases (corrida de balanço, pré-chamada e chamada, transposição do aparelho e receção no solo), e nessa fase os (as) alunos (as) devem estar a executar com correção.</li> </ul>   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivenciar novas emoções e sensações – ao conseguir vencer as dificuldades através da coragem e da audácia.</li> <li>• Proporcionar situações de descoberta e exploração, contributo indispensável na formação de uma cultura motora.</li> <li>• Empregar os fundamentos gímnicos no boque, no plinto, minitrampolim, banco sueco, trave de equilíbrio.</li> <li>• Analisar as atividades gímnicas utilizando exercícios em forma jogada, jogos, circuito gímnicos gerais e específicos e de sequências e encadeamentos, e torneio intraturma.</li> <li>• Cooperar com o companheiro nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros.</li> <li>• Cooperar na preparação, arrumação e preservação dos materiais.</li> <li>• Saber identificar os materiais desportivos e as suas utilidades.</li> </ul> | <p><b>Minitrampolim</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salto em extensão</li> <li>✓ Salto engrupado</li> <li>✓ Mortal à frente engrupado</li> </ul> <p><b>Trave/banco sueco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entrada de um pé</li> <li>✓ Marcha à frente</li> <li>✓ Salto em extensão com dupla troca de perna</li> <li>✓ Volta/"pivot"</li> <li>✓ Saída em rodada</li> <li>✓ Posição de equilíbrio - Avião</li> <li>✓ Rolamentos</li> <li>✓ Sequência</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na trave, os exercícios já podem ser feitos à uma altura de 1,25 do chão, uma vez que já foi iniciado no 7º ano.</li> <li>• Na feitura dos encadeamentos para a composição das sequências, é fundamental que as ligações devem fazer sobressair o ritmo, a segurança na execução técnica e a atitude gímnica.</li> <li>• Ao preparar uma aula, o (a) professor (a) deve criar situações em que os (as) alunos (as) trabalham os exercícios gímnicos (andar, correr, saltitar, viragens, rotação e equilíbrio, pivot), assim como os acrobáticos (rolamentos, saída em roda).</li> <li>• O professor tem a importante tarefa de cuidar da segurança chamando a atenção dos alunos para os perigos de uma prática desordenada e de execuções imprudentes, sem diretivas precisas e fora do seu controlo.</li> <li>• Não deixar os alunos realizar tarefas sem orientação nem vigilância e verificar o estado dos aparelhos antes da sua utilização.</li> <li>• Reforçar indicações referentes às questões de segurança e ajuda.</li> <li>• Nunca abandonar o espaço durante a aula.</li> <li>• Os alunos devem conhecer o local exato onde vai ser montado o material, efetuar o transporte devagar, vendo sempre o trajeto e cumprir as regras de transporte e montagem.</li> <li>• Facultar aos alunos (as) a oportunidade de participar nas competições intraturma e inter-turma, assim como em atividades de exibições extracurriculares.</li> <li>• No minitrampolim o (a) professor (a) deve ter em atenção se o (a) aluno (a) executa o contato com a lona no meio da mesma e com os dois pés em simultâneo.</li> </ul> |
|--|---|---|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Atletismo (Introdutório)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer a história e a diversidade de especialidades que constituem o atletismo.</li> <li>• Aprender o regulamento básico das especialidades e os tipos de competição.</li> <li>• Compreender e aplicar os gestos técnicos fundamentais de cada especialidade.</li> <li>• Analisar e vivenciar as diferenças entre as especialidades.</li> <li>• Melhorar as capacidades físicas, coordenativas e condicionais, de forma a estimular o desenvolvimento do organismo.</li> <li>• Continuar e consolidar os fundamentos técnicos básicos do atletismo, iniciadas nos anos anteriores, através do “Brincar ao Atletismo”.</li> <li>• Estimular a prática do atletismo através dos elementos técnicos básicos das especialidades propostas.</li> <li>• Apresentar as corridas como uma especialidade do atletismo que serve de base para muitas outras modalidades desportivas.</li> <li>• Elucidar sobre a preservação do ambiente através de temas como reciclagem e proteção das espécies.</li> </ul> | <p><b>História do Atletismo</b></p> <p><b>Corridas:</b></p> <p><b>Corrida de velocidade (40 a 60 metros):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fases da corrida de velocidade (partida, aceleração, velocidade máxima e perda de velocidade);</li> <li>✓ Partida (vozes de comando);</li> </ul> <p><b>Corrida de velocidade com barreiras:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fases da corrida com barreiras (partida, aproximação, transposição, corrida entre barreiras e corrida da última barreira até à meta);</li> <li>✓ Partida (vozes de comando);</li> <li>✓ Desenvolvimento da corrida (<i>Skipping</i>, saltitares e afundos).</li> </ul> <p><b>Corrida de estafetas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4 X 60m;</li> <li>✓ 4 X 80m;</li> <li>✓ 4 X 100m;</li> <li>✓ Fases da corrida;</li> <li>✓ Partida;</li> <li>✓ Zonas de balanço ou aceleração;</li> <li>✓ Zonas de transmissão (técnicas da passagem do testemunho);</li> <li>✓ Entrega e receção do testemunho (ascendente e descendente);</li> <li>✓ Testemunho (peso e medida)</li> </ul> <p><b>Corrida de resistência (meio-fundo e fundo):</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A história da modalidade deve ser bem desenvolvida, através de aulas expositivas com vídeos e imagens.</li> <li>• Introduzir as técnicas da corrida de forma progressiva.</li> <li>• Propor exercícios a partir dos já conhecidos, do “Brincar ao Atletismo”, aos mais complexos que permitam um desenvolvimento das habilidades motoras e técnicas das crianças.</li> <li>• Utilizar recursos audiovisuais para auxiliar na fixação das técnicas da corrida.</li> <li>• Através de exercícios em pares fazer a simulação do bloco de partida, após as vozes de comando.</li> <li>• Ensinar os modelos técnicos das diferentes provas propostas utilizando os métodos global e analítico.</li> <li>• Estimular a correção da técnica da corrida e posição do corpo, a partir de exercícios de observação em pares.</li> <li>• Criar situações competitivas nas diferentes provas de acordo com o grau de desenvolvimento dos alunos.</li> <li>• Ter em conta os diferentes níveis de desenvolvimento dos (as) alunos (as) e adaptar as atividades facilitando a aprendizagem.</li> <li>• Na organização dos exercícios colocar dois ou três estações utilizando riscos, linhas ou marcadores para sua execução variando a distancia entre eles e aumentando a velocidade de execução de acordo ao nível de desenvolvimento dos alunos e alunas.</li> <li>• Trabalhar a velocidade de reação e a força como parte do desenvolvimento da velocidade.</li> <li>• Continuar o trabalho dos exercícios de frequência gestual.</li> <li>• O (a) aluno (a) com NEE deve ser incluído nas atividades, conforme seu o nível. Caso necessário atribuir a um (a) colega o papel de assistente de apoio.</li> <li>• Através de uma campanha de recolha de materiais recicláveis, o (a) professor (a) pode</li> </ul> |
|--|--|--|---|

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Partida (de pé sem bloco);</li> <li>✓ Fases da corrida (impulsão, suspensão, amortecimento e apoio);</li> <li>✓ Toma da frequência cardíaca;</li> </ul> <p><b>Regras básicas</b></p> <p>-</p>  | promover a confecção de materiais didáticos, que podem ser utilizados nas aulas.  |
| Jogos tradicionais (Elementar / Avançado) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidar o conteúdo trabalhado no 6º ano.</li> <li>- Apresentar os jogos tradicionais como uma forma de expressão da vida quotidiana.</li> <li>- Explorar os jogos tradicionais de outras ilhas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos da região, da ilha e do País.</li> </ul>   | Completar   |
|   | Jogos Pré-desportivos (Elementar/Avançado)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender os movimentos básicos das modalidades desportivas, incentivando o trabalho em equipa.</li> <li>• Desenvolver as habilidades de condução, passe, remate, serviço, toque, remate, finta, drible, entre outros gestos técnicos como preparação para a aprendizagem dos desportos coletivos.</li> <li>• Conhecer e cumprir as regras do jogo.</li> <li>• Estimular os alunos a terem uma boa higiene pessoal e despertá-los sobre os cuidados a ter com o corpo.</li> </ul> | <p><b>Jogos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de oposição;</li> <li>✓ Jogos de interceção;</li> <li>✓ Jogos de perseguição.</li> </ul> <p><b>Elementos técnicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Condução;</li> <li>✓ Passes e receção;</li> <li>✓ Drible e remate;</li> <li>✓ Toque;</li> <li>✓ Tiros;</li> <li>✓ Lançamentos.</li> </ul> <p><b>Situações táticas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3x2;</li> </ul> |

|   |                               |  |  |  |
|---|-------------------------------|--|--|--|
|   |                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2x1;</li> <li>✓ 3x1;</li> <li>✓ 3x3;</li> <li>✓ 2x2;</li> <li>✓ 1x1.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ao final da atividade faz-se a mesa redonda e o (a) professor (a) faz perguntas sobre tática e técnica da atividade.</li> <li>• Proporcionar atividades em que o (a) aluno (a) com NEE execute tarefas, atendendo o seu nível. Caso necessário atribuir a um (a) colega o papel de assistente de apoio.</li> <li>• Gerir conflitos entre os (as) alunos (as), estabelecendo regras de respeito pelo jogo, colegas e professor (a), recusando situações de violência, agressão e qualquer forma de discriminação.</li> </ul>   |  |
| <b>Jogos desportivos Coletivos<br/>(Introdutório/Elementar)</b> | <b>Andebol (Introdutório)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aperfeiçoar, executar e corrigir as ações técnicas básicas do andebol.</li> <li>• Conhecer a origem e evolução da modalidade de Andebol de sete.</li> <li>• Saber a definição, objetivo, duração do jogo, bem como o campo e as suas medidas.</li> <li>• Identificar e aplicar as regras do jogo.</li> <li>• Conhecer o campo real e saber fazer a ocupação espacial, adequada do mesmo.</li> </ul> | <p><b>História e regras</b></p> <p><b>Ações técnicas Básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recepção</li> <li>✓ “Armar o braço”</li> <li>✓ Passe</li> <li>✓ Drible</li> <li>✓ Remate</li> <li>✓ O guarda-redes</li> </ul> <p><b>Ações táticas ofensivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desmarcação</li> <li>✓ Criar linhas de passe</li> <li>✓ Recepção de bola em progressão, para remate</li> </ul> <p><b>Ações Táticas Defensivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Marcação;</li> <li>✓ Impedir a receção/ passe/ drible do adversário;</li> <li>✓ Intercessão de bola.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar a fazer o uso de jogos pré-desportivos, tradicionais e minis, para desenvolver e aperfeiçoar os elementos técnico-táticos do jogo, proporcionando aprendizagens do mais simples ao mais complexo.</li> <li>• A motivação deve passar pela progressão de atividades divertidas e específicas da própria modalidade, fazendo com que a criança ganhe consciência das suas dificuldades e evoluções.</li> <li>• Modificar as características do jogo, adaptadas às necessidades das crianças. Sugere-se que ainda seja assumido o número de jogadores reduzidos (<b>andebol de 6</b>), nas posições de central, laterais direito/esquerdo e pontas direito/esquerdo. A posição do pivot é introduzida atendendo a evolução do jogo e capacidades das crianças.</li> <li>• Introduzir as <b>regras de jogo do andebol de Sete</b> adaptadas com seis jogadores em campo (5 jogadores de campo e 1 guarda-redes).</li> </ul> |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar os fundamentos táticos de jogo (desmarcação, recepção com segurança, passe para um companheiro em posição mais ofensiva, drible com segurança para progredir no campo ou proteger a bola do adversário, marcação, impedindo ou dificultando a progressão do adversário em drible).</li> <li>• Colaborar com os companheiros, para o êxito da equipa, valorizando o trabalho positivo dos outros.</li> <li>• Desenvolver as capacidades motoras e o sentido crítico.</li> </ul> | <p><b>Situações de superioridade numérica (1x0;2x1;2x2+GR-3x2;4x3)</b></p> <p><b>Situações de igualdade numérica (1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5)</b></p> <p><b>Regras e sinais de arbitragem</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar sempre equipas mistas, promovendo a igualdade de género e a participação de todos (as) nas atividades da aula.</li> <li>• As progressões em exercícios devem incidir em situações sem oposição e só depois passar para situações com oposição.</li> <li>• Aplicar situações táticas que permitam aperfeiçoar os fundamentos básicos, de ataque como: desmarcação, recepção de bola, passe, drible, remate lançamento e enquadramento ofensivo.</li> <li>• Nesta fase é importante que a criança inicie as modalidades desportivas dominando capacidade de diferenciar e interpretar os diferentes papéis a assumir em função da oposição da bola e sua própria posição em campo. Deve perceber o papel do defensor, do guarda redes, e do atacante com bola e sem bola.</li> <li>• Criar situações de aprendizagem em que o (a) aluno (a) trabalhe a marcação, impedindo ou dificultando a progressão do adversário em drible, passe e ou lançamento / remate.</li> <li>• Criar situações de aprendizagem ao passe através de jogos e brincadeiras (ex: jogo bola ao capitão), possibilitando à criança aprender e aperfeiçoar as técnicas do passe/recepção, progressão para o objetivo, marcação/desmarcação, sendo estes fundamentais no domínio da bola.</li> <li>• O drible deve ser abordado como um “trunfo”, que só é utilizado quando necessário. Este pode ser trabalhado em jogos e estafetas priorizando o trabalho da bilateralidade dos segmentos (driblar com mão esquerda e direita).</li> </ul> |
|--|---|--|---|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar oportunidades em que a (o) aluna (o) passe a bola para um (a) jogador (a) que se encontre em posição mais ofensiva, com condições jogáveis ou drible em progressão para finalizar.</li> <li>• Aplicar exercícios em que todas as crianças passem pelas várias posições dos jogadores, não esquecendo a posição do guarda-redes.</li> <li>• Aplicar as regras básicas de jogo, sinais de arbitragem, promovendo jogos condicionados, jogos dirigidos, torneios intra-turmas e inter-turmas.</li> <li>• Ao proporcionar oportunidades de competição às crianças, estas poderão vivenciar experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência, aprendendo a cooperar e a competir com lealdade.</li> <li>• Através de uma campanha de recolha de materiais recicláveis, o (a) professor (a) pode promover a confeção de materiais didáticos, que podem ser utilizados nas aulas.</li> <li>• Em situação de palestras abordar temas como higiene pessoal, estilo de vida saudável, as deformações da coluna/ erros posturais e primeiros socorros.</li> <li>• O (a) professor (a) deve proporcionar situações que permitam aos (às) alunos (as) com NEE participarem nas atividades da turma sem modificações ou com modificações, atendendo as capacidades e limitações de cada criança.</li> <li>• Aumentar o número de tentativas (dribles, remates, passos, etc) possibilitando adquirir habilidades durante a aprendizagem.</li> </ul> |
|--|--|--|--|--|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Basquetebol (Introdutório)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aperfeiçoar, executar e corrigir as ações técnicas básicas do Basquetebol, aprendidas nos Minis-Desportos.</li> <li>• Conhecer a origem e compreender a evolução da modalidade.</li> <li>• Saber a definição, objetivo, duração do jogo, bem como as dimensões do campo.</li> <li>• Identificar e aplicar as regras do jogo.</li> <li>• Conhecer o campo real e saber fazer a ocupação espacial, adequada do mesmo.</li> <li>• Analisar as ações de ataque e defesa.</li> <li>• Aplicar os fundamentos táticos de jogo (ressalto defensivo e ofensivo, marcação ao jogador com e sem bola, fintas e desmarcação).</li> <li>• Colaborar com os companheiros, para o êxito da equipa, valorizando o trabalho positivo dos colegas.</li> <li>• Desenvolver as capacidades motoras e o sentido crítico.</li> <li>• Aplicar e avaliar as atitudes.</li> </ul> | <p><b>História e regras</b></p> <p><b>Ações técnicas básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posição base (ofensiva e defensiva);</li> <li>✓ Pega da bola;</li> <li>✓ Receção da bola;</li> <li>✓ Parar e rodar (parar num só tempo e parar em dois tempos);</li> <li>✓ Passes (de peito, picado, por cima da cabeça e de ombro);</li> <li>✓ Drible (de progressão e de progressão);</li> <li>✓ Lançamento (parado em apoio, em suspensão e na passada);</li> </ul> <p><b>Ações Táticas Básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fintas;</li> <li>✓ Desmarcação;</li> <li>✓ Passe e corte;</li> <li>✓ Ressalto (ofensivo e defensivo);</li> <li>✓ Defesa ao jogador com bola;</li> <li>✓ Defesa ao jogador sem bola;</li> </ul> <p><b>Sinais de arbitragem</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar a fazer o uso de jogos pré-desportivos, tradicionais e minis, para desenvolver e aperfeiçoar os elementos técnico-táticos do jogo, proporcionando aprendizagens do mais simples ao mais complexo.</li> <li>• No jogo informal, a duração do jogo e as dimensões do campo devem variar em função das características das aulas de Ed. Física e das instalações da escola.</li> <li>• As turmas deverão ser mistas, promovendo a igualdade de género e a participação de todos (as) nas atividades da aula.</li> <li>• As progressões em exercícios devem incidir em situações sem oposição e só depois passar para situações com oposição.</li> <li>• De forma clara, mostrar às crianças a importância de conhecerem bem as características de cada tipo de passe, para poderem saber quando utilizar determinado passe.</li> <li>• Aplicar as regras básicas de jogo, sinais de arbitragem, promovendo jogos condicionados, jogos dirigidos, torneios intra-turmas e inter-turmas.</li> <li>• O (a) professor (a) deve aproveitar as situações decorrentes do jogo para despertar nas crianças o sentido crítico durante as situações de jogo.</li> <li>• Ao proporcionar oportunidades de competição às crianças, estas poderão vivenciar experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência, aprendendo a cooperar e a competir com lealdade.</li> <li>• Os (as) alunos (as) com atestado médico devem auxiliar o (a) professor (a) na organização das aulas e fazer um relatório da mesma.</li> </ul> |
|--|--|---|--|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Futsal (Introdutório)</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer a história e generalidades do futsal.</li> <li>• Compreender e aplicar o regulamento dentro do campo.</li> <li>• Reconhecer e respeitar as sinais e decisões do abito aplicadas no jogo.</li> <li>• Melhorar as capacidades físicas coordenativas gerais e específicas bem como as habilidades e destrezas como parte da base de desenvolvimento do aluno e aluna.</li> <li>• Mostrar uma atitude positiva e de respeito com os colegas, professor e aula em geral.</li> </ul> | <p>Regras</p> <p>Passes (interior e exterior do pé)</p> <p>Recepção (interior do pé e planta do pé)</p> <p>Condução (interior e exterior do pé)</p> <p>Drible</p> <p>Desmarcação</p> <p>Remate</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os exercícios de coordenação com e sem bola devem ser priorizados.</li> <li>• Executar as técnicas básicas do futsal em duos, trios e pequenos grupos</li> <li>• Verificar o contacto correto do pé com bola na execução do passe e da recepção</li> <li>• Orientar os alunos e alunas para manter a vista a frente quando relair as técnicas básicas.</li> <li>• Mostrar exercícios técnicos combinados.</li> <li>• Realizar remate a partir de posições diferentes, simulando assim situações de jogo e possibilidades de remate.</li> <li>• Criar situações de jogo em espaços reduzidos com e sem superioridade numérica.</li> <li>• Proporcionar situações de jogo 2X2, 3X3, 4X4, 5X5.</li> </ul>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Voleibol (Introdutório)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar, corrigir e aperfeiçoar as ações técnicas básicas do voleibol.</li> <li>• Conhecer a origem e evolução do voleibol.</li> <li>• Saber a definição, objetivo, duração do jogo, bem como o campo, a rede e as suas medidas.</li> <li>• Identificar e aplicar as regras do jogo</li> <li>• Utilizar o Voleibol para auxiliar no desenvolvimento das</li> </ul>   | <p><b>História e regras</b></p> <p><b>Ações técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posição base;</li> <li>✓ Passe de frente/ toque de dedos;</li> <li>✓ Passe de costas;</li> <li>✓ Manchete;</li> <li>✓ Deslocamentos.</li> </ul> <p><b>Ações táticas ofensivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posição inicial do jogador em campo;</li> <li>✓ Serviço (por baixo e por cima tipo ténis);</li> <li>✓ Passe (de frente, de costas);</li> <li>✓ Remate;</li> </ul> <p><b>Ações táticas defensivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recepção;</li> <li>✓ Bloco.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar a fazer o uso de jogos pré-desportivos, tradicionais e minis, para desenvolver e aperfeiçoar os elementos técnico-táticos do jogo, proporcionando aprendizagens do mais simples ao mais complexo.</li> <li>• A motivação deve passar pela progressão de atividades divertidas e específicas da própria modalidade, fazendo com que a criança ganhe consciência das suas dificuldades e evoluções.</li> <li>• Modificar as características do jogo, adaptadas às necessidades das crianças. Fazendo ainda uso do <b>voleibol de 4x4</b>, aumentando o número de elementos em campo para 6x6, quando se verificar evolução tática das crianças.</li> <li>• As turmas devem ser mistas, promovendo a igualdade de género e a participação de todos (as) nas atividades da aula.</li> </ul> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>capacidades motoras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a cooperar com os companheiros, escolhendo as ações que levam ao êxito da equipa, quer nos exercícios, quer no jogo.</li> <li>• Aplicar os fundamentos táticos de jogo.</li> <li>• Criar situações de jogo/exercício que possibilitem o desenvolvimento do espírito desportivo e o respeito mútuo.</li> <li>• Realizar uma avaliação diagnóstica da modalidade antes de iniciar os conteúdos, permitindo conhecer o nível das crianças.</li> </ul> | <p><b>Situações de jogo reduzido:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1x1;</li> <li>✓ 2x2;</li> <li>✓ 4x4.</li> </ul> <p><b>Sinais de arbitragem</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A aplicação dos fundamentos técnicos deve ser feita com exercícios em forma jogada.</li> <li>• Para melhor preparar o jogo 6 contra 6, deve-se começar por jogar num campo reduzido e com menor número de jogadores por equipa, desde o 2 contra 2, até ao 4 contra 4.</li> <li>• Utilizar jogos condicionados 1x1 e 2x2 para orientar, corrigir e estimular as ações decorrentes do jogo.</li> <li>• Através do jogo 1x1 ou 2x2, montar exercícios de toques de dedos (“Qual é o par que consegue dar mais toques?”), permitindo o aperfeiçoamento do toque.</li> <li>• Como forma de progressão o (a) professor (a) deve utilizar o toque de dedos no serviço para iniciar o jogo, para depois ensinar o serviço por baixo ou cima, propriamente dito.</li> <li>• Aplicar exercícios em que todas as crianças passem por todas as posições em campo.</li> <li>• Criar situações de jogo, aplicando as regras básicas do jogo e as atitudes táticas individuais.</li> <li>• É fundamental que o (a) professor (a) introduza todos os gestos técnicos, a um nível introdutório, permitindo assim o conhecimento dos mesmos em função ao objetivo de jogo.</li> <li>• Em situação de palestras abordar temas como higiene pessoal, estilo de vida saudável, as deformações da coluna/ erros posturais e primeiros socorros.</li> <li>• O (a) professor (a) deve proporcionar situações que permitam aos (às) alunos (as) com NEE participarem nas atividades da turma sem modificações ou com modificações, atendendo as capacidades e limitações de cada criança.</li> <li>• Às crianças com atestado médico, pode-se atribuir a função de observar e realizar críticas jogo do, quanto às atitudes dos colegas.</li> </ul> |
|--|--|---|--|

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Jogos de Raquetas (Ténis de mesa e de campo)<br/>(Introdutório)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidar os conteúdos iniciados no 7º Ano.</li> <li>• Melhorar o nível de coordenação e habilidades motoras básicas e específicas da modalidade.</li> <li>• Aprender a executar as técnicas básicas, adaptando os materiais de forma a facilitar a aprendizagem.</li> <li>• Aplicar as diferentes técnicas de acordo com a situação de jogo.</li> <li>• Realizar ações de familiarização com o ténis colocando a bola em jogo, passando e devolvendo a bola por cima da rede.</li> <li>• Fomentar a socialização e trabalho em equipa.</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>Ténis de Mesa</b></p> <p><b>Regras</b></p> <p><b>Gestos técnicos básicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posição básica;</li> <li>✓ Pega da raqueta;</li> <li>✓ Deslocamento (lateral e frontal).</li> </ul> <p><b>Ações táticas básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Controlo da bola;</li> <li>✓ Direção da bola;</li> <li>✓ Princípios básicos do serviço;</li> <li>✓ Batimento de direita e esquerda;</li> <li>✓ Corte de direita e esquerda;</li> <li>✓ Bloco de direita e esquerda;</li> <li>✓ Combinações de elementos técnicos.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Ténis de campo</b></p> <p><b>Gestos técnicos básicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pega da raqueta;</li> <li>✓ Deslocamentos;</li> <li>✓ Posição de espera (no fundo do campo e junto à rede);</li> <li>✓ Batimentos à esquerda e à direita;</li> <li>✓ Serviço;</li> <li>✓ Vólei (de direita e de esquerda);</li> <li>✓ Smash;</li> </ul> <p><b>Principais aspetos da tática individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Posicionamento no campo (enquadramento);</li> <li>✓ Ataque (exploração de espaços vazios e conquista da rede);</li> <li>✓ Defesa;</li> <li>✓ Contra-ataque.</li> </ul> <p><b>Sinais de arbitragem</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomar as formas jogadas para a familiarização e ensino das técnicas básicas do ténis (de mesa e de campo).</li> <li>• Utilizar uma diversidade de materiais, tanto tradicionais como adaptados na apresentação do ténis.</li> <li>• Criar situações específicas que permitam uma variedade de contato da bola com a raqueta.</li> <li>• No ténis de mesa, promover situações de manejo da bola com a raqueta na mesa de forma individual e em pares.</li> <li>• Ensinar às crianças as várias formas de se marcar um ponto, criando um maior sentido de objetivo nas mesmas.</li> <li>• Estimular os (as) alunos (as) a manterem a bola em jogo por mais tempo possível.</li> <li>• Usar exercicios em forma de estafeta na mesa e no campo, com pares tendo atenção que todos passem por cada estação/exercicio.</li> <li>• Permitir que os (as) alunos (as) desempenhem o papel de árbitros nos jogos.</li> <li>• Ao proporcionar oportunidades de competição às crianças, estas poderão vivenciar experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência, aprendendo a cooperar e a competir com lealdade.</li> <li>• Confirmar a assimilação das regras básicas do jogo através de torneios intra-turma e inter-turmas.</li> <li>• As correções dos erros devem ser imediatas, para evitar a assimilação de gestos/técnicas erradas.</li> <li>• Proporcionar oficinas para confeção de materiais adaptados e reciclados em cooperação com as disciplinas afins.</li> </ul> |
|---|--|--|---|

| Xadrez<br>(Introdutório/Elementar) | -  | Glenda enviar   | Diferenciar o 8º ano do 7ºano nos critérios específicos de evolução.  |
|------------------------------------|--|---|---|
| Lutas<br>(Introdutório/Elementar)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer a história das lutas (Capoeira, Judô e Karaté).</li> <li>• Compreender a raiz histórica da Capoeira e a ligação com a cultura Caboverdiana.</li> <li>• Promover a interdisciplinaridade através dos vários componentes das outras disciplinas curriculares.</li> <li>• Explorar as capacidades físicas condicionantes e coordenativas e seu aporte na prática das lutas.</li> <li>• Conhecer as regras básicas de cada uma dessas lutas.</li> <li>• Reconhecer os sinais dos árbitros e o sistema de pontuação.</li> <li>• Distinguir as diferentes projeções em várias situações e o risco das mesmas, no Judo.</li> <li>• No Judo, conhecer e realizar as técnicas e posições básicas de defesa de ataque (tanto de pé como no solo).</li> <li>• Realizar as técnicas e posições básicas de defesa e ataques no <b>Renzokuwaza</b>.</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>Capoeira</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Elemento principal – Ginga</li> <li>✓ Movimentos básicos de defesa (Cocorinhas, cadeirinha)</li> <li>✓ <i>Aú</i> (roda ou estrela)</li> <li>✓ Meia lua de frente</li> <li>✓ Movimentos básicos de ataque, (Queixada, Bêncão) e esquivas.</li> <li>✓ Exercícios combinados</li> <li>✓ As rodas</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Judo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Regras</li> <li>✓ Pontuações e sinais de arbitragem</li> <li>✓ Conteúdos anteriores (pegas, saudação, comportamento no tatami, higiene pessoal)</li> <li>✓ Projeções simples (lateral, para frente e para trás)</li> <li>✓ Projeções em sacrifício do seu próprio equilíbrio “<i>Sutemi</i>”</li> <li>✓ Posição natural (“<i>Shisei</i>”)</li> <li>✓ Postura defensiva (Jigo-hontai)</li> <li>✓ Deslocamentos específicos “<i>Aiumiashi</i>” e “<i>Tsuguiashi</i>” (frontal, á retaguarda e lateral)</li> <li>✓ Esquive “<i>Tai-sabaki</i>” (direita-esquerda)</li> <li>✓ Ataque/contra-ataque</li> <li>✓ Quedas sem oposição (para trás, à frente e lateral)</li> <li>✓ Jogos de luta no solo (entrada, viragem e imobilização)</li> <li>✓ Desequilíbrio ao adversário (parado ou em movimento)</li> <li>✓ Jogos de luta em pé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar continuidade às técnicas iniciadas no 5º e 6º ano.</li> <li>• Ao realizar a Ginga, os (as) alunos (as) devem decrever a letra “X”, no solo.</li> <li>• A Ginga deve ser feita aos pares, em forma de espelho, frente a frente.</li> <li>• Utilizar a roda de capoeira para a aprendizagem das técnicas.</li> <li>• Propor situações que promovam a tomada de decisões.</li> <li>• Certificar que as atividades em grupo sejam mistos.</li> <li>• Durante os exercicios em pares, favorecer a troca de adversário.</li> <li>• Adaptar o espaço e a duração de acordo com o nível das crianças.</li> <li>• Realçar a importância de respeitar o adversário e as regras.</li> <li>• As técnicas devem ser trabalhadas de acordo as capacidades dos (as) alunos (as).</li> <li>• Usar pares e pequenos grupos para a apredenizagem e prática das técnicas.</li> <li>• No ensino das técnicas básicas a que utilizar as formas jogadas.</li> <li>• Priorizar a segurança e ensinar às crianças que devem transformar a fragilidade do adversário em seu beneficio.</li> <li>• Realizar as técnicas do <b>Ippon Kumitê</b> sempre em combinação e com o colega.</li> <li>• Executar exercicios específicos de flexibilidade aplicadas ao Karaté.</li> <li>• Estimular a correta respiração para potencializar a velocidade e o relaxamento muscular durante e após a execução das técnicas.</li> <li>• Garantir que as técnicas sejam excutadas com a maxima amplitude das.</li> </ul> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar o <b>Ippon Kumitê</b> com as técnicas do cinturão amarelo e sempre em combinação com o colega.</li> <li>• Realizar o Kata <b>Heian Shodan</b> (Paz e Tranquilidade).</li> <li>• Contribuir para a formação de valores morais através da prática das lutas.</li> <li>• Agir com cortesia e respeito durante aula e desenvolver o equilíbrio entre o corpo, a mente e a técnica.</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>Karatê</b></p> <p><b>Posições e técnicas anteriores</b></p> <p><b>Rensokuwaza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ASt-N</li> <li>✓ ASt-StUi</li> <li>✓ U-G</li> <li>✓ O-G-MKi</li> <li>✓ O-MW</li> <li>✓ O-MKi-MW</li> <li>✓ TU/N</li> <li>✓ HU/U/G</li> <li>✓ U-G- MKe</li> <li>✓ NA-FS</li> </ul> <p><b>Ippon Kumite:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tori: StUi; Uke: StU/ StUi</li> <li>✓ Tori: N; Uke: TU/N</li> <li>✓ Tori: U; Uke: HU/U</li> <li>✓ Tori: MKe; Uke: TB/G</li> <li>✓ Tori: MW; Uke: HU/G</li> <li>✓ Tori: FS; Uke: NA/FS</li> </ul> <p><b>Kata:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Heian shodan</li> <li>✓</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• As técnicas devem ser direcionadas até a linha central do corpo.</li> <li>• Começar e finalizar a aula sempre com a saudação, específica do Karatê.</li> <li>• Nas técnicas de pernas a ação das mesmas tem de ser correta.</li> </ul> |
|--|--|---|---|

## 5. AVALIAÇÃO

### 5.1. Orientações gerais para a avaliação no 2º Ciclo

A avaliação é um elemento muito importante no processo Ensino - Aprendizagem, porque é através dela que se consegue fazer uma análise dos conteúdos abordados, bem como uma análise sistemática desse processo. Assim sendo para que se avalie o processo Ensino- Aprendizagem, há que definir conteúdos, objetivos e metas a serem alcançados. Seguidamente definir os métodos e análises de classificação que permitam estabelecer a ligação entre os conteúdos e a prática pedagógica.

Educar, pressupõe um fim, mas deve ser encarado como um meio e não como um fim, enfatizando a Avaliação Diagnóstica inicial, a Avaliação contínua e a Componente motivadora para que o processo ensino – aprendizagem tenha sucesso.

Para além de ser um instrumento de referência e orientação do (a) professor (a), tem ainda grande importância no relacionamento entre a comunidade docente, a escola e os encarregados de educação.

A avaliação deve ser enquadrada nos seguintes moldes:

- a) **Avaliação Formativa** – refere-se as informações que permitam uma adaptação do ensino às diferenças individuais dos (as) educandos (as). É classificada por alguns estudiosos, como sendo essencialmente “**corretiva, niveladora, continua e criteriosa**” e aplicável em todas as aulas.
- b) **Avaliação Sumativa** – é feita no final dos trimestres e do ano letivo. Caracterizada por muitos como sendo, “**seletiva, diferenciadora, final e normativa**”

A avaliação deve incidir-se maioritariamente na parte formativa, e os critérios de avaliação, devem ser adaptados de acordo com as características individuais de cada criança. Pois a sua função deve ser de continuidade.

O Processo avaliativo estabelece três fases no decorrer do desenvolvimento de uma unidade de Ensino:

- ✓ **Avaliação diagnóstica Inicial** – refere-se aos pré-requisitos para se adaptarem a um plano de atividades, ajuda a identificar os (as) alunos (as) com dificuldades e ainda serve de referência para os (as) professores (as) conhecerem e estabelecerem os objetivos da avaliação.
- ✓ **Avaliação de apreciação ou contínua** - controla o processo Ensino – Aprendizagem acompanhando o evoluir das sequências metodológicas e tornando-o mais adequado às capacidades dos (as) educandos (as).

- ✓ **Avaliação final** – verifica as mudanças ao comportamento inicial e desenvolvimento de conteúdos ou atividades programadas. A (a) aluna (o) deve conhecer e estar familiarizado com as atividades e exercícios a avaliar, possibilitando, uma auto avaliação e superação.

Através da relação professor (a), aluno (a) e aprendizagem, caracterizam-se **duas concepções básicas da avaliação**: a tradicional e a progressiva ou construtiva.

**Na concepção tradicional** - o (a) professor (a) transmite conhecimentos ao (à) aluno (a), que aprende de forma passiva. A avaliação usa uma medida, através de uma prova, que atribui ao (a) aluno (a) uma nota fria, que não serve para reformular o processo ensino - aprendizagem, medindo apenas habilidades cognitivas.

**Na concepção progressiva ou construtiva** – o (a) professor (a), orientador (a) da aprendizagem, faz diagnósticos, considera a capacidade de aprendizagem, e se auto avalia. A (o) aluna (o), sujeito da aprendizagem, é mais crítico e também se auto avalia. A avaliação é contínua, e serve para a reorientação do processo ensino – aprendizagem.

Atualmente a preferência pela concepção progressiva propõem a avaliação da totalidade do aluno, e refletem um rendimento ideal, e a Educação Física já vem trabalhando neste propósito avaliando o (a) aluno (a) a nível afetivo, social e na formação da personalidade deste. Neste sentido é necessário ter em conta tanto os processos evolutivos, quanto as aprendizagens específicas. Pois o progresso do (a) aluno (a) depende de processos de maturação relativamente espontâneos. Esse é um importante ponto a ser considerado pela Educação Física. Se uma criança é capaz de saltar mais hoje do que meses atrás, há que identificar se essa melhoria se deve a fatores de crescimento e desenvolvimento físico, ou a um refinamento da habilidade de saltar, adquirido nas situações de aprendizagem oferecidas nas aulas.

### **5.1.1. Critérios de Avaliação**

Para alcançar o sucesso é necessário definir com clareza o que se pretende avaliar, dimensionar o comportamento a observar, e se este é de habilidades ou atitudes. O grau de sucesso ou desenvolvimento da (o) aluna (o) corresponde à qualidade revelada na interpretação prática das competências nas diferentes situações.

De grande importância será, determinar concretamente os critérios para alcançar esse grau de sucesso, constituindo regras de qualificação da participação das (os) alunas (os), nas atividades selecionadas, em situações de prova. É decisivo definir os critérios de observação, as técnicas e os instrumentos de avaliação, pois nem sempre é possível a clarividência da definição de objetivos no domínio socio – afetivo. Quanto ao que avaliar, especialistas em avaliação apontam que os professores utilizam critérios informais para avaliar os alunos como

interesse, capacidade geral, comportamento, qualidade e limpeza do trabalho, etc.. Muitas vezes o (a) professor (a) é influenciado pelo comportamento do aluno, medido pelos parâmetros das exigências da instituição, e da necessidade de manter a ordem da turma. Por isso, recomenda-se que se especifique a que se refere o conceito do que é cognitivo e do que não é cognitivo.

A preocupação em estabelecer os critérios de êxito consiste em sistematizar e uniformizar o processo ensino – aprendizagem na diversidade de situações pedagógicas. Estes critérios de sucesso devem ter em atenção o ritmo de aprendizagem, a duração e a eficácia das técnicas de ensino que possibilitem o êxito da (o) aluna (o).

Segundo o caderno de orientações: “compromisso educativo com o futuro”, do Ministério de Educação, a avaliação para o 1º ciclo do EBO baseia-se:

- **Atitudes e Valores;**
- **Pontualidade:** é assíduo e pontual;
- **Responsabilidade:** desenvolve a autonomia (empenho nas atividades) e o sentido de responsabilidade (cumprimento dos prazos); revela um comportamento adequado/cumprimento de regras (respeito pelos colegas, professores); tem o caderno de registo da aula organizado; traz os materiais necessários à aula;
- **Atitude perante o estudo:** revela interesse, colabora e executa os trabalhos propostos, participa de forma organizada;
- **Relacionamento interpessoal:** revela capacidade de diálogo.

### **5.1.2. Instrumentos de Avaliação em Educação Física para o 2º Ciclo do EBO**

Para se verificar os progressos alcançados há que medir a evolução da aprendizagem. Essa medição é feita mediante a utilização de instrumentos como: fichas observação ou anotações sistemáticas de avaliação que servirão de suporte para uma melhor e maior visão quanto à determinação dos valores referentes à apreciação e estimação das notas, em termos qualitativos e quantitativos.

#### **Instrumentos de Avaliação em Educação Física para o 2º Ciclo:**

- a) Atitudes e valores:**
  - a. Fichas de registo diário (presenças, equipamento, pontualidade)
  - b. Fichas de comportamento;

- c. Grelhas de observação e registo – cooperação, empenho, respeito pelo professor, colegas e regras, igualdade de género, entre outros.

**b) Capacidades e Competências – (Atividades Físico - Motoras):**

- a. Grelha de testes *fitnessgram* entre outros (para avaliar as capacidades físicas do (a) aluno (a));
- b. Grelhas e fichas de observação e recolha de dados práticos;
- c. Fichas de registos em Situações de exercícios;
- d. Fichas de registos em Situações de jogo e formas parciais de jogo.

**c) Conhecimentos:**

- a. Teste escrito - avalia a compreensão, aquisição e aplicação de conhecimentos.
- b. Teste oral – avalia a exposição oral de um determinado conteúdo, onde, a criança expõe com clareza e pertinência; utiliza vocabulário adequado; utiliza terminologia específica das atividades físicas e desportivas.
- c. Trabalho de grupo e pesquisas – dentro e fora do ambiente escolar, o (a) aluno (a) faz o levantamento de dados para elaborar um trabalho, seguindo normas determinadas pelo (a) professor (a);
- d. Relatório de aula – descreve em forma de texto, breve e conciso, o que foi lecionado na aula ou em qualquer outro momento relacionado com a disciplina;
- e. Arbitragem – ajuíza o jogo, demonstrando que tem conhecimento das normas e regras da modalidade em causa.

**5.1.3. Proposta de classificação em Educação Física para o 2º Ciclo do EBO**

**a) 5º e 6º Ano**

Apesar de a avaliação ser um processo complexo, atrevemo-nos a sugerir um modelo de avaliação que conduza a uma proposta de classificação, relativamente a cada um dos períodos. A este modelo corresponde uma avaliação que assenta em três grandes parâmetros:

**Atitudes e valores** - São avaliados a assiduidade/pontualidade; o empenho; a cooperação e o respeito pelos professores e colegas; o conhecimento e respeito pelas regras; entre outros **(30%)**.

**Capacidades e Competências – (Habilidades Físico - Motoras)** - São avaliadas as

habilidades motoras, a aptidão física e o desempenho em exercício / jogo **(50%)**.

**Conhecimentos** – São avaliados os conhecimentos dos regulamentos dos Jogos Tradicionais, jogos pré-desportivos e Desportivos. A percentagem destinada aos conhecimentos é somada à percentagem das competências **(20%)**.

### Quadro de classificação em Educação Física

|   |   |            |
|---|---|------------|
| <b>Atitudes e valores</b><br><br><b>30 %</b>                                      | Presença, pontualidade, material e equipamento.                                 | <b>2%</b>  |
|   | Respeito pelo professor, colegas, regras e pelas diferenças.                    | <b>8%</b>  |
|   | Comportamento   | <b>10%</b> |
|   | Empenho   | <b>5%</b>  |
|   | Igualdade de género   | <b>2%</b>  |
|   | Cooperação  | <b>3%</b>  |
| <b>Capacidades e Competências / Habilidades Físico-Motoras</b><br><br><b>50 %</b> | Capacidades motoras   | <b>25%</b> |
|   | Jogos tradicionais  | <b>10%</b> |
|   | Jogos pré- desportivos / Minis  | <b>15%</b> |
| <b>Conhecimentos</b><br><br><b>20%</b>  | Um teste: escrito, oral, trabalho de pesquisa, relatório de aula ou arbitragem. | <b>20%</b> |

**OBS:** O professor pode alterar as designações dos parâmetros, bem como o seu peso relativo, adaptando este processo em função dos elementos de avaliação que privilegia.

#### b) 7º e 8º Ano

Sugere-se um modelo de avaliação que conduza a uma proposta de classificação, relativamente ao 7º e 8º ano também em três parâmetros:

**Atitudes e valores** - São avaliados a assiduidade/pontualidade; o empenho; a cooperação e o respeito pelos professores e colegas; respeito pelas regras e igualdade

de género entre outros **(20%)**.

**Capacidades e Competências – (Habilidades Físico - Motoras)** - São avaliadas as habilidades motoras, a aptidão física e o desempenho em exercício / jogo **(50%)**.

**Conhecimentos** – São avaliados os conhecimentos dos regulamentos e técnicas dos Jogos Tradicionais, jogos pré-desportivos e Desportivos. A percentagem destinada aos conhecimentos é somada à percentagem das competências **(30%)**.

### Quadro de classificação em Educação Física

|  |   |     |
|--|---|-----|
| <b>Atitudes e valores</b><br><br>20 %                                      | Presença, pontualidade, material e equipamento.                                 | 2%  |
|  | Respeito pelo professor, colegas, regras e pelas diferenças.                    | 5%  |
|  | Comportamento   | 5%  |
|  | Empenho   | 3%  |
|  | Igualdade de género   | 2%  |
|  | Cooperação  | 3%  |
| <b>Capacidades e Competências / Habilidades Físico-Motoras</b><br><br>50 % | Capacidades motoras   | 25% |
|  | Jogos tradicionais  | 10% |
|  | Jogos pré- desportivos / Minis  | 15% |
| <b>Conhecimentos</b><br><br>30%  | Um teste: escrito, oral, trabalho de pesquisa, relatório de aula ou arbitragem. | 30% |

**OBS: O professor pode alterar as designações dos parâmetros, bem como o seu peso relativo, adaptando este processo em função dos elementos de avaliação que privilegia.**

### 5.1.4. Proposta de Avaliação em Educação Física para o 2º Ciclo do EBO

| O que avaliar?  | Como avaliar?   | Para quê avaliar?   |
|---|---|---|
| <p><b>Capacidades Motoras</b></p> <p><b>Testes condição física (fitness gram / cooper)</b></p> <p><b>e Ginásticas</b></p> | <p>Avaliar as capacidades físicas através de fichas de avaliação (testes práticos) de exercícios gímnicos e capacidades motoras, em que a turma pode estar organizada em forma de circuitos, estafetas, em situação de exercícios de aperfeiçoamento das técnicas. A avaliação também pode ser feita através de testes escritos, trabalhos de grupo, etc..</p> <p>Ex: montar percursos de alguns exercícios (força, velocidade de reação, flexibilidade) que a criança deverá percorrer até finalizar.</p> <p>Para avaliar a ginástica, esta pode ser feita através de elaboração de coreografias desenvolvidas em grupo e apresentadas à turma, ou em sequências gímnicas.</p> <p>A avaliação do desempenho poderá ser feita em situação de jogo e em coreografias, previamente combinadas. Fazer uso de fichas de avaliação, testes teóricos e práticos, elaboração e apresentação de coreografias de dança para avaliar as crianças.</p> <p>Ex: desenvolver concursos / jogos de danças, em que a criança deve dar o seu melhor e usar sua criatividade.</p> | <p>Para corrigir, nivelar, registar, assegurar o progresso dos alunos, fornecer o feedback, motivar os alunos e ajuizar sobre a preparação para futuras aquisições.</p> <p>A avaliação ainda serve para problematizar a ação pedagógica, reorientar o processo de ensino e facilitar a autoavaliação do (a) professor (a). Da mesma maneira serve para situar a criança em relação aos seus progressos e às exigências institucionais, sociais culturais e motores.</p> <p>Para consciencializar e dotar a criança de comportamentos que promovam a saúde e o bem-estar, designadamente na prática de exercício físico.</p> <p>Para que a criança reconheça a importância das atividades motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional.</p> <p>Para promover a cultura regional / nacional, a socialização, os valores e assegurar o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Para fomentar atitudes e valores (cooperação, respeito, comportamento, empenho, igualdade de género, etc..).</p> <p>Serve para situar a criança em relação aos seus progressos e às exigências, institucionais, culturais e motores.</p> |

Versão Experimental

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  |   |
|  | <p>Criar situações em que as crianças, devam sugerir alternativas em relação a melhorias do próprio jogo. Ex: no</p> | <p>Para que a criança reconheça a importância das atividades motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional.</p> |

|                                    |  |  |
|------------------------------------|--|--|
| <b>Jogos e danças tradicionais</b> | jogo da “Dança da cadeira” devem propor alternativas para que as crianças que vão sendo eliminadas da atividade, não fiquem sentadas. Assim o (a) professor (a) pode avaliar a compreensão do próprio jogo.  |  |
| <b>Jogos pré-desportivos</b>       | <p>A avaliação do desempenho poderá ser feita em situação de exercício e jogo.</p> <p>Levar as crianças a fazerem a reflexão do jogo e avaliar com perguntas ou trabalhos de grupos onde devem identificar as capacidades motoras desenvolvida, bem como os valores éticos.</p>  | <p>Para corrigir, nivelar, registar, assegurar o progresso dos alunos, fornecer o feedback, motivar os alunos e ajuizar sobre a preparação para futuras aquisições das modalidades desportivas minis.</p> <p>Para promover atitudes e valores (cooperação, respeito, comportamento, empenho, igualdade de género, etc..).</p> <p>A avaliação ainda serve para problematizar a ação pedagógica, reorientar o processo de ensino e facilitar a autoavaliação do (a) professor (a). Da mesma maneira serve para situar a criança em relação aos seus progressos e às exigências institucionais, culturais, motores.</p> |
| <b>Jogos desportivos</b>           | <p>A avaliação do desempenho poderá ser realizada em situação de exercício, formas parciais de jogo e jogos minis, teste escritos e práticos, trabalhos de grupo,.</p> <p>Na ficha de avaliação prática deve constar elementos tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A criança passa a bola respeitando os critérios de execução da técnica colocando-a num companheiro que se encontra em boa posição para receber.</li> <li>• A criança recebe a bola com as duas mãos respeitando a execução da técnica correta, sem deixá-la cair</li> </ul> | <p>Para corrigir, nivelar, registar, assegurar o progresso dos alunos, fornecer o feedback, motivar os alunos e ajuizar sobre a preparação para futuras aquisições das modalidades desportivas formais.</p> <p>Para promover atitudes e valores (cooperação, respeito, comportamento, empenho, igualdade de género, etc..).</p> <p>A avaliação ainda serve para problematizar a ação pedagógica,</p>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>minis</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Faz a leitura do jogo e toma decisões acertadas, de acordo com as situações apresentadas.</li> <li>Consegue fazer chegar a bola ao alvo para conseguindo atingir o objetivo de jogo e execução das técnicas corretas.</li> </ul>  | reorientar o processo de ensino e facilitar a autoavaliação do (a) professor (a). Da mesma maneira serve para situar a criança em relação aos seus progressos e às exigências institucionais, sociais, culturais e motores.   |
| <b>Jogos Desportivos (formal)</b>   | <p>Poderá avaliar o desempenho das crianças em situação de exercício, formas parciais de jogo e jogo formal, teste escritos e práticos, trabalhos de grupo, resolução de situações problemáticas propostas pelo (a) professor (a).</p> <p>Avaliar atitudes e valores (cooperação, respeito, comportamento, empenho, igualdade de género)</p> | <p>Para corrigir, nivelar, registar, assegurar o progresso dos alunos, fornecer o feedback, motivar os alunos e ajuizar sobre a preparação para futuras aquisições das modalidades desportivas orientadas para a vertente competitiva.</p> <p>Para incentivar a prática desportiva regular através da aquisição e aplicação contínua em contexto de sala de aula de conhecimentos e procedimentos adquiridos sobre a regulamentação das atividades físicas e desportivas.</p> <p>Para verificar se os conteúdos foram assimilados pelos alunos e se houve evolução no processo ensino/aprendizagem.</p> |
| <b>Atitudes e valores</b><br><br><b>Interesse, participação e capacidade de cooperação, autoavaliação, empenho, respeito,</b> | <p>Utilizando Fichas de avaliação prática, avalia se a criança obedece as regras de conduta, atitudes e valores. Ao fazer a reflexão do jogo, o professor pode perguntar as crianças quais os valores desenvolvidos no jogo (confiança, espírito de</p>  | <p>Para corrigir, nivelar, registar, assegurar o progresso dos alunos, fornecer o feedback, motivar os alunos e ajuizar sobre a preparação para futuras aquisições das modalidades desportivas orientadas para a vertente competitiva.</p> <p>Para fomentar atitudes e valores (cooperação, respeito, comportamento, empenho, igualdade de género, etc..). O (a) professor (a) encontra no jogo uma excelente oportunidade para observar o comportamento social da criança: se coopera com os (as) demais companheiros (as) de equipa, se respeita as limitações impostas pelas regras, etc.</p>        |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>assiduidade, comportamentos, espírito de equipa.</b></p> | <p>equipa, lealdade, automotivação, paciência, disciplina, partilha, solidariedade, tolerância, etc.)</p> | <p>Para promover a socialização e dar a conhecer à criança, que todos os conteúdos fazem parte da sua formação, como ser humano e cidadão sociável.</p> <p>Serve para situar a criança em relação aos seus progressos e às exigências institucionais, sociais e culturais, referentes as suas atitudes e valores.</p> <p>Para que a criança reconheça a importância das atividades motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional.</p> |
|--|---|---|

Versão Experimental

### 5.1.5. Avaliação para alunos com necessidades Educativas Especiais

As crianças com NEE devem apresentar um **Atestado Médico** explícito sobre as incapacidades, ou necessidades físicas ou mentais, que determinam a impossibilidade, permanente ou temporária, de participar normalmente nas atividades de ensino-aprendizagem da disciplina de Educação Física, para além de outra documentação que se considere necessária – um relatório médico, em que se especifique muito claramente:

- As atividades físicas que estão interditas à criança;
- As atividades físicas que são permitidas de um modo condicionado;
- As atividades físicas que, por serem benéficas para a criança, podem ser praticadas sem contra-indicação.

As orientações e preocupações do Ministério de Educação referente a esses alunos, levaram a que fosse estabelecido **CONDIÇÕES ESPECIAIS DE AVALIAÇÃO**:

1. No processo de avaliação é importante ter em consideração a natureza das necessidades ou dificuldades identificadas e as medidas especiais implementadas, ou seja, devem ser consideradas as adaptações curriculares que foram introduzidas, a metodologia de ensino utilizada, a forma de expressão e os códigos de comunicação do aluno;

2. A avaliação dos alunos com NEE deve ser contínua, adaptada às limitações dos mesmos e deve permitir a identificação dos seus pontos fortes e fracos, abrindo possibilidades de redefinição das respostas dadas e incentivando sempre os pontos fortes;

3. As equipas de coordenação pedagógica e da educação especial devem assessorar os professores na elaboração dos testes e outros instrumentos de avaliação, assim como o acompanhamento de todo o processo.

A disciplina de Educação Física deve ser inclusiva, assumindo um papel primordial na consciencialização e promoção de atletas com NEE, como modelos de comportamento e superação

**Atitudes e valores** - São avaliados a **autovalorização, a autoestima, o reconhecer suas limitações, as regras de convivência, vínculos sociais e afetivos**, a assiduidade/pontualidade; o empenho; a cooperação e o respeito pelos professores e colegas; o conhecimento e respeito pelas regras da aula; entre outros. **(40%)**

**Capacidades e Competências – (Habilidades dadas Físico - Motoras)** - São avaliadas as habilidades motoras **(de percepção, de atenção e musicalidade)** a aptidão física e o desempenho em exercício / jogo. **(60%)**

**OBS:** É sempre importante avaliar os alunos com NEE, tendo sempre em conta as suas limitações a nível de competências (ex: uma criança com paralisia cerebral dependendo do seu grau de dificuldade, se no início do ano letivo não consegue receber ou lançar uma bola, mas com o evoluir das aulas ele conseguir, o (a) professor (a) deve ter em consideração a sua evolução).

### 5.1.6. Avaliação de alunos (as) com atestado médico em Educação Física para o 2º Ciclo do EBO

O aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de educação física por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico, que deve explicitar claramente as contraindicações da atividade física.

A criança deve estar sempre presente no espaço onde decorre a aula de educação física. Sempre que, por razões devidamente fundamentadas, a criança se encontrar impossibilitado de estar presente no espaço onde decorre a aula, deve ser encaminhado para um espaço em que seja pedagogicamente acompanhado.

Os (as) alunos (as) que apresentem atestado médico comprovativo da incapacidade para realizar qualquer atividade física, serão avaliados de forma distinta dos demais. Serão sujeitos a avaliação em duas áreas:

- **Área do Domínio Cognitivo** - (relatório oral da aula; participação na organização das atividades e arrumação de material, quando possível, e atribuindo funções de juízes auxiliares do professor) – 60%;
- **Área do Domínio das Atitudes** - (comportamentos; empenho; relacionamento; pontualidade / assiduidade, entre outros) - 40%.

## 6. RECURSOS EDUCATIVOS RECOMENDADOS

Como recurso educativo também se recomenda a utilização de vídeos ilustrativos e apresentações adequadas à faixa etária, de forma a oferecer um estímulo visual e motivar os (as) alunos (as) durante as aulas e nos momentos extraescolar.

### Livros e programas:

- (1992) Indicações Metodológicas Gerais – Manual de Educação Física, 1º Ciclo do Ensino Básico.
- (2002) IAAF Kids/ Athletics – a team event for children.
- () Manual de Inscrições – Reciclar e “Brincar ao Atletismo” – Fundação FICASE (Fundação Caboverdiana de Ação Social Escolar).

### Links:

- <https://minutosaudavel.com.br/desenvolvimento-infantil/> - Jogos para desenvolvimento da percepção e orientação espacial, equilíbrio, ritmo e lateralidade.
- <https://pt-br.facebook.com/educacaofisicadadepressao/> - Educação Física da Depressão - Página inicial | Facebook.
- <https://www.passeidireto.com> - Blog com planos de aula e exemplos de exercícios.
- <https://atividadespedagogicas.net> - Exercícios e planos de aula para desenvolver as capacidades motoras básicas e aptidão física.
- <https://www.livrebooks.com.br/livros/educacao-fisica-escolar-maria-luiza-tanure-alves-thais-helena-mollar-edison-duarte-nx-zdqaabqj/baixar-ebook>. Livros completos sobre atividades inclusiva.
- <http://www.proefe.com.br/index.php/biblioteca-virtual/en> - Blog com dicas sobre o ensino dos conteúdos em Educação Física.
- <https://cnapef.wordpress.com> - Sitio do Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto de Portugal.
- [http://futsalmanta.blogspot.com/p/tecnica\\_15.html](http://futsalmanta.blogspot.com/p/tecnica_15.html) - Blog com conteúdos técnicos e táticos para o ensino das modalidades desportivas na escola.

### Vídeos:

- <https://www.youtube.com/watch?v=3e6f14CqIAc> - PE Curriculum for Kindergarten Age Children with Sport Games and Activities
- <https://www.youtube.com/watch?v=kw51M-aPqOo> - Jogos, brinquedos e brincadeiras\_ aula prática\_ Profa. Suhellen Lee Porto Orsoli Silva - A 3
- <https://www.youtube.com/watch?v=UkVH-LiUIQ4> – circuito
- <https://www.youtube.com/watch?v=TTQG1luHIOU> - Physical Education
- <https://www.youtube.com/watch?v=Z7Kqbl2IM9g> - Aula de Psicomotricidade Turminha do 1º Ano - equilíbrio, lateralidade, coordenação, concentração...
- <https://www.youtube.com/watch?v=VrC3wsolQFY> - 12 Noção de espaço - calculando os passos
- <https://www.youtube.com/watch?v=MKKuBiNRZhk> - 01 Lateralidade
- <https://www.youtube.com/watch?v=VOFKUclbbRU&t=14s> - RECREAÇÃO ESCOLAR (DINÂMICA DO BASTÃO)
- <https://www.youtube.com/watch?v=whJwRdqzjAo> – Habilidade Motora Transportar
- <https://www.youtube.com/watch?v=F-H3vcUC8bl> - Juegos Cooperativos para 5º y 6º de Primaria
- <https://www.youtube.com/watch?v=jpvOqJWgQqo> - Variação da brincadeira - "Escravos de Jó"
- [https://www.youtube.com/watch?v=K\\_yYefV1J10](https://www.youtube.com/watch?v=K_yYefV1J10) - Ponte de Bambolês
- <https://www.youtube.com/watch?v=HRkNmR-9b8> - Circuito psicomotor Educação infantil 2017

## 7. BIBLIOGRAFIA

- A. Rosa, B. A. (2017a). *Ética no Desporto. Linhas Orientadoras para Professores*. (2a ed.). IPDJ, IP.
- A. Rosa, B. A. (2017b). *Ética no Desporto. Linhas Orientadoras para Treinadores*. (2a ed.). IPDJ, IP.
- Antunes, M., & Coradinho, A. (1996). *O Livro de Educação Física 5º ano*. Lisboa: Didática.
- Barata, J., & Coelho, O. (1999). *Hoje há Educação Física 7º/8º/9º*. (2a ed.). Lisboa: Texto Editora.
- Barata, J., & Coelho, O. (2002). *Hoje há Educação Física. 3º Ciclo*. Texto Editora.
- Barata, J., & Coelho, O. (2003a). *Caderno do Aluno. Hoje Há Educação Física. 3º Ciclo*. Lisboa: Texto Editora.
- Barata, J., & Coelho, O. (2003b). *Hoje há Educação Física. 3º Ciclo. Caderno do Aluno*. Lisboa: Texto Editora.
- Barata, J., & Coelho, O. (2006). *Hoje há Educação Física. 3º Ciclo*. Lisboa: Texto Editora.
- Batista, P., Rêgo, L., & Azevedo, A. (2009). *Movimento - Um estilo de vida. 10º/11º/12º anos*. (2a ed.). Mirandela: Edições ASA.
- Borges, G. (1997). *Programa da disciplina de Educação Física 2º Ciclo 9º e 10º anos*. Cabo Verde: Ministério da Educação Ciência e Cultura.
- Borges, G., & Alinho, R. (1997). *Programa da disciplina de Educação Física 1º Ciclo 7º e 8º anos*. Cabo Verde: Ministério da Educação Ciência e Cultura.
- Calado, J. (2003). *Em Forma 5/6. Educação Física 5º e 6º anos*. Areal Editores.
- Costa, M., & Costa, A. (2012). *Educação Física 7º/8º/9º anos*. Maia: Areal Editores.
- Cruz, S., D. de Carvalho, L., Rodrigues, I., Mira, J., & Fernandes, L. (1992). *Manual de Educação Física 1º Ciclo do Ensino Básico*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.
- D. Costa, J. D. (2010a). *Jogo Limpo. Educação Física 5º e 6º anos. 1ª parte*. Porto: Porto Editora.
- D. Costa, J. D. (2010b). *Jogo Limpo. Educação Física 5º e 6º anos. 2ª parte*. Porto Editora.
- D. Costa, J. D. (2012a). *Jogo Limpo. Dossier do Professor. Educação Física 5º/6º anos*. Porto Editora.
- D. Costa, J. D. (2012b). *Jogo Limpo. Educação Física 7º/8º/9º anos. 3ª Parte*. Porto Editora.
- Estriga, L., & Moreira, I. (2014). *Ensino do Andebol na Escola. Ensinar e Aprender*. Editora FADEUP.
- Federação Portuguesa de Atletismo. (2012). *Atletismo: Dossier do Professor*. Autor.
- McLennan, N., & Thompson, J. (2015). Educación física de calidad (EFC): guía para los responsables políticos; 2015, 88.
- Ministério da Educação. (2000a). *Educação Física. Organização Curricular e Programa. Ensino Secundário* (3a ed.). DES.

Ministério da Educação. (2000b). *Programa de Educação Física. Plano de organização do ensino-aprendizagem*. (4a ed., Vol. 2). DEB.

Ministério da Educação e Desporto. (2010). *Programa de Educação Física 3º Ciclo 11º e 12º anos*. Praia.

Pimparel, L. (2000). *Educação Física 5º e 6º anos*. O Livro.

Pires, J. (2005). *Planeamento Educativo*. ESE. IPCB.

Plas, F., Antonelli, F., Venerando, A., Commandre, F., Sturbois, X., Cabot, J., ... Jenoure, P. (1996). *Cadernos de Medicina Desportiva*.

Roegiers, X. (2006). O que é a APC? Abordagem por competências e a pedagogia da integração explicadas aos professores. EDICEF.

Romão, P., & Pais, S. (2001). *Educação Física 7º/8º/9º anos*. Porto Editora.

Romão, P., & Pais, S. (2012). *Educação Física 7º/8º/9º anos. Parte 3*. Porto Editora.

Versão Experimental